

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

EDITIE 4 - 2022 - JAARGANG 12

Therapeut, Coach & Counselor

**EEN EETSTOORNIS
GAAT NIET ECHT
OVER ETEN**

De stress van
depressie

**Narratieve
psychologie
voor troost
en hoop**



Bioom Balans 25

25 miljard "fijne vrienden"

- ✓ Geavanceerde formule met 25 miljard bacteriën
- ✓ Goed onderzochte vormen van bacteriën
- ✓ Speciale capsule waardoor de bacteriën de darmen bereiken

Vragen?
mail naar
info@lamberts.nl

NIEUW



30 of 60 cap

✓ Geschikt voor vegetariërs.

www.lamberts.nl



INTERVIEW MET CHARLIE PALUDANUS

Ongeveer 200.000 mensen in Nederland kampen met een eetstoornis, maar er zullen veel meer mensen zijn die worstelen met eten.

Pagina 6

Markt

Laatst liepen mijn dochter van 5 en ik over de markt en voor ons liep een blonde dame in een heel strakke spijkerbroek en ze droeg hoge hakken. Mijn dochter zei: 'Kijk eens hoe mooi dat meisje is!' Ik vroeg daarop, wat ze precies mooi vond aan deze dame. 'Nou, ze heeft mooie benen, mooie schoenen, mooie haren en ze loopt zo mooi.'

Zo jong en dan al zo'n beeld over schoonheid. Ik was even met stomheid geslagen. Thuis proberen we juist niet uiterlijk kenmerken en oordelen te benoemen of benadrukken, maar kennelijk dringen ze toch via andere wegen door. Ondanks dat we goed screenen wat voor filmpjes ze kijkt op de tablet, zullen die zeker invloed hebben. En ook de meningen van de kinderen onderling uit de klas zijn op die leeftijd al niet mis te verstaan.

Voor deze editie spraken we met Charlie Paludanus over eetstoornissen. In totaal zijn er in Nederland 200.000 mensen met een eetstoornis. Bij eetstoornis denken de meeste mensen als eerste aan anorexia, een bepaald schoonheidsideaal en dat een eetstoornis vooral jonge vrouwen treft. Die gedachten blijken niet te kloppen. Van die 200.000 mensen met een eetstoornis is de groep mensen met anorexia de kleinste. Dat zijn er 5.500. Het aantal mensen met boulimia is wat groter 22.000. Maar veruit de grootste groep wordt gevormd door mensen met een eetbuistoornis. Dat zijn er 160.000.

Uit recente onderzoeken blijkt dat vrouwen tussen de 40 en 60 jaar behoorlijk te kampen hebben met eetstoornissen, dus het zijn zeker niet alleen de jonge vrouwen. En dat het niet alleen om vrouwen gaat, blijkt uit de rekensom van totalen waaruit komt dat 45 procent van de mensen met een eetstoornis, man is.

Charlie, die zelf herstelde van boulimia tussen haar 20ste en 27ste, heeft het haar missie gemaakt de aandacht meer te richten op de eetbui gerelateerde eetstoornissen. 'Daar kun je net zo gevangen in zitten als bij anorexia', stelt ze. 'Want je kunt het eten niet laten. Het is een soort dwangstoornis.' Volgens haar gaat een eetstoornis niet echt over eten. Een eetstoornis gaat meer over troost en controle. 'Ik hoop dat er stap voor stap meer zicht komt op eetstoornissen. Het zou fijn zijn als meer therapeuten en coaches aan een cliënt zouden vragen welke rol eten speelt in hun leven, ook al komen ze voor iets anders. Dan kun je het eerder opmerken en er ruimte voor maken.'

Naast het interview kun je onder andere een diepteartikel lezen over de stress van depressie en een artikel van Anna Kiebert over hoe de narratieve psychologie troost en hoop kan bieden in donkere tijden. Deze editie staat weer boordevol interessante artikelen en we wensen je dan ook veel leesplezier.

Sacha van den Ende

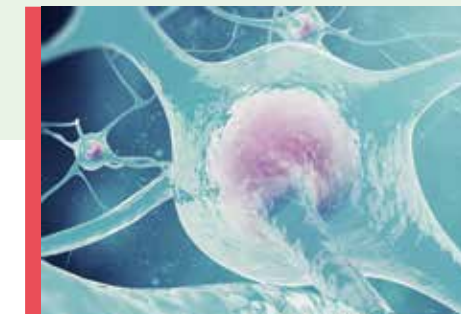
Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor
Magazine is een initiatief van:



Onze kinderen zijn anders

Pagina 23



Dossier: Taurine

Pagina 43

Vitamine K2 & D3



- ✓ VitalDelta® Vitamine K2
- ✓ Bio-actief vitamine K2 in stabiele en zuivere vorm
- ✓ Hoge doseringen vitamine K2 en D3
- ✓ Natuurlijke vormen van vitamine K2 en D3
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen en glutenvrij

- P270 Vitamine K2-180 mcg & D3-25 mcg: 60 vegicaps
- P272 Vitamine K2-100 mcg & D3-75 mcg: 60 vegicaps
- P273 Vitamine K2-100 mcg & D3-75 mcg: 120 vegicaps



K2Vital Delta® is het geregistreerde handelsmerk van Kappa Bioscience AS

Proviform gebruikt voor vitamine K2 de biologisch actieve vorm menaquinon-7 (MK7) van K2 VitalDelta® met hoge opneembaarheid en stabiliteit. Het belang van vitamine D voor de botten is bekend. Onderzoeken hebben aangetoond dat de combinatie van vitamine K2 en vitamine D3 effectiever is dan elk van deze voedingsstoffen alleen. Vitamine K2 en D3 hebben een sterk synergetische werking.

- GLUTENVRIJ
- GMO VRIJ
- VEGETARISCH
- LACTOSEVRIJ



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op www.proviform.nl



Inhoud

6 INTERVIEW MET CHARLIE PALUDANUS

Een eetstoornis gaat niet echt over eten.

3	VOORWOORD	40	HOGE BLOEDSPIEPEL VITAMINE D RISICOVERLAGEND
5	INHOUDSOPGAVE	43	DOSSIER: TAURINE
6	INTERVIEW MET CHARLIE PALUDANUS	49	UIT DE PRAKTIJK
14	IN DE BOEKENKAST	50	LICHTPUNTJES ANNA KIEBERT
15	NIEUWS	57	ADVERTORIAL
17	UIT DE PRAKTIJK	59	UIT DE PRAKTIJK
18	NIEUWS	61	LEESVOER
21	IN DE BOEKENKAST	62	RIVIEREN VAN IMMUNITEIT SAMSARA
23	ONZE KINDEREN ZIJN ANDERS	65	UIT DE PRAKTIJK
27	ADVERTORIAL	67	RAAR EIGENLIJK, WIJ ZIEN ALLEEN ONZE BUITENKANT MAAR BIJNA ALLES GEBEURT VANBINNEN NKS
29	UIT DE PRAKTIJK	68	COMPLEET JIJ, MET HAPTONOMIE NAAR ZELFBEVRIJDING ELLEN KLEINGELD
30	WELKE EETSTOORNISSEN ZIJN ER EN HOE HERKEN JE ZE?	70	COLOFON
33	DE STRESS VAN DEPRESSIE ROBERT VAN ESCH		



Interview met Charlie Paludanus

Charlie Paludanus (56) is eetstoornistherapeut en oprichter van Vrij van Eetstoornis. Ze staat bekend om haar verfrissende, positieve aanpak van eetstoornissen. Ze legt de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. Paludanus is expert op het gebied van emotie-eten, boulimia en eetbuistoornissen en auteur van zelfhulpboek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar zij tussen haar 20e en 27e aan leed en laat daarmee zien, dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis.

Onlangs verscheen haar bundel *Een emmer kots in de kast met 35 spraakmakende verhalen over leven, eetbuien en boulimia*.

Worstelen

Paludanus: 'Ongeveer 200.000 mensen in Nederland kampen met een eetstoornis, maar er zullen veel meer mensen zijn die worstelen met eten. Als je denkt aan de hoeveelheid mensen die op dieet zijn of worstelen met overgewicht, zijn het er waarschijnlijk veel meer. De grootste groep mensen met een eetstoornis bestaat uit mensen met de eetbuistoornis (binge eating disorder). Dat zijn er 160.000. Dat is een aanzienlijke groep. Zeker als je dat vergelijkt met anorexia. Dat zijn er 5.500.

Bij eetstoornissen denken de meeste mensen eigenlijk gelijk aan anorexia, ondergewicht, controle en angst voor aankomen, maar het probleem aan de eetbuikant is gezien de cijfers vele malen groter.

Het is gek dat er stapels geschreven zijn over anorexia en veel minder over de andere eetstoornissen, terwijl ze vaker voorkomen. Dat is eigenlijk triest.

Het is mijn missie de aandacht meer te richten op de eetbui gerelateerde eetstoornissen. Daar kun je net zo gevangen in zitten als bij anorexia, want je kunt het eten niet laten. Het is een soort dwangstoornis.'

Eetstoornissen in aantallen in Nederland

Totaal: 200.000

Eetbuistoornis: 160.000

Boulimia: 22.000

Anorexia: 5.500

ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder): onbekend

Een beschrijving van de verschillende eetstoornissen kun je vinden op bladzijde 30 en 31.

Holistisch

'Je spreekt van een eetstoornis op het moment dat iemand obsessief met eten bezig is en wanneer er onrust ontstaat, wanneer iemand het niet zou kunnen doen. Het is een dwangmatig iets dat je moet uitvoeren. Dus je moet niet eten of je moet eetbuien hebben, of je moet braken, of je moet sporten. Als je het niet doet, word je hevig onrustig. Eigenlijk verdoof je jezelf ermee. In de DSM-5 staan de exacte kenmerken omschreven. Zelf pak ik het breder. De DSM zit heel erg op gedrag, op eten en gewicht, terwijl ik het holistischer zie. Het is een overlevingshulpmiddel. In mijn ogen gaat het niet om die oppervlakte, dus wat je qua gedrag doet met eten, gewicht of sporten. Het gaat erom wat daaronder schuilgaat. Want het heeft waarschijnlijk ook betrekking op hoe iemand in zijn vel zit, met sociale contacten, met werk. Er zijn veel meer symptomen en onderliggende aspecten die belangrijk zijn.'

Deel van de puzzel

'Ik kom zelf uit het bedrijfsleven waarbij we vaak marktonderzoek deden. We onderzochten dan de hele populatie van Nederland. Bijvoorbeeld: hoe vaak komen bepaalde symptomen voor? Vervolgens gingen we de diepte in met de mensen die deze symptomen hadden. Zo'n bevolkingsbreed onderzoek is op eetstoornissen nooit gedaan. Er zijn stukjes onderzocht, bijvoorbeeld de doelgroep jongeren en dan vooral jongere vrouwen, maar daarbij is de puzzel nooit compleet gelegd. Dus de cijfers die er zijn, zijn de cijfers die we weten vanuit de GGZ. Daar komt bij dat maar 1 op de 10 mensen hulp zoekt. Dat is heel weinig. Zelf vermoed ik dat de cijfers dus niet helemaal kloppen.

Volgens de cijfers is 95 procent van de mensen met anorexia vrouw en 5 procent man. Bij boulimia is 85 vrouw en 15 procent man. En bij de eetbuistoornis is het een beetje fifty fifty.

Wanneer je dit bij elkaar optelt, betekent dat dat 45 procent van de mensen met een eetstoornis, man is. En dat beeld heerst natuurlijk helemaal niet in de buitenwereld. Het beeld is dat het meer een vrouwending is en dan vooral een jongevrouwending.

Uit recentere onderzoeken blijkt dat vrouwen tussen de 40 en 60 jaar behoorlijk te kampen hebben met eetstoornissen. Ook dat is geen heersend beeld.'

Van alle tijden en overal

'De literatuur zegt dat eetstoornissen van alle tijden zijn en overal voorkomen. Volgens mij doen ze zich wel meer

Een eetstoornis gaat niet echt over eten

voor in de westerse wereld. Het kan zijn dat ze nu meer naar voren komen, omdat er nu meer te vinden is op internet.

Social media met alle mooie beelden die daarop getoond worden, hebben natuurlijk een grote invloed op ons zelfbeeld en daaraan gekoppeld ons (eet) gedrag. En het feit dat er nu overal eten te krijgen is, speelt ook een rol. Dat is heel verleidelijk. Toen ik een eetstoornis had, waren er in Utrecht 2 nachtwinkels en die wist ik wel te vinden. Voor de rest was alles gewoon dicht. Nu heb je op het station een kiosk, bij de benzinepomp een kiosk en alle supermarkten zijn van vroeg tot laat open en je kunt thuis laten bezorgen.

De maatschappij is, denk ik ook, jachtiger geworden, waardoor veel mensen in een soort overleefpatroon gaan zitten en eigenlijk altijd opgejaagd zijn. En eten helpt om je tot rust te brengen. Controle hebben op je eten, dus een stevige regie hebben, diëten volgen en daar niet vanaf willen wijken, geven controle en rust. Maar ook eetbuien geven rust. Die zorgen voor een verdovend effect. Daar spelen ook hormonen een rol in. Op het moment dat je vet, zoet of zout eet, maak je dopamine aan.'

Hormonen

'Ik heb het sterke vermoeden dat er tegenwoordig heel veel aspecten zijn die de hormoonniveaus uit balans halen. Het wordt alleen niet gestaafd door wetenschappelijk onderzoek. PMS is bijvoorbeeld een goed voorbeeld. Veel vrouwen zeggen dat ze voordat ze ongesteld moeten worden, snaaidrang hebben. Maar artsen zeggen dat dat niet bewezen is.

Er is niet veel onderzoek gedaan en het is zeker niet bekend. Dat vind ik een groot gemis, want ik denk dat het wel degelijk samenhangt. Ook omdat eetstoornissen vaak in de puberteit ontstaan. Je zou kunnen zeggen dat het puberbrein dan nog niet helemaal is uitgerijpt, maar anderzijds gieren de hormonen dan door het lichaam.'

Schaamte, schuldgevoel en autonomie

'Zoals blijkt, zoekt slechts 1 op de 10 mensen hulp. Redenen daarvoor kunnen zijn schaamte, schuldgevoel en autonomie. Met autonomie bedoel ik, dat zodra iemand zijn eetstoornis in de wereld brengt en erover gaat praten met anderen, diegene er ten eerste zelf wat mee moet en ten tweede dat anderen zich er dan ook mee gaan bemoeien. Daarom houden mensen het maar liever voor zichzelf. Ik begeleid soms mensen die het al 20 of 30 jaar hebben en soms weet hun partner het niet eens. Het is net als met verslavingen: je houdt het liever voor je.

Bij boulimia en eetbuistoornissen speelt schaamte een grote rol. Iedereen kan toch normaal met eten omgaan? Waarom ik niet? Er is iets mis met mij. Deze mensen wijten het heel erg aan zichzelf. En als je het dan gaat uiten, kunnen mensen daar wat van vinden. Mensen met eetbuistoornissen zijn vaak wat zwaarder, omdat ze niet compenseren wat mensen met boulimia wel doen. Daar kom je niet zomaar voor uit.'

Cirkel

'Mensen met boulimia en de eetbuistoornis doen steeds weer een nieuwe poging met bijvoorbeeld een nieuw dieet of een personal trainer. Ze denken dat ze discipline moeten hebben. Ik moet een nieuw regime beetpakken en dan gaat het me wel lukken. Vaak hebben ze een hele boekenkast vol met boeken over verschillende diëten en al van alles geprobeerd. Ze blijven zich focussen op de controle, op eten en gewicht. Dus ze veranderen hun patroon niet.

"Slechts 1 op de 10 mensen zoekt hulp. Redenen daarvoor kunnen zijn schaamte, schuldgevoel en autonomie."

Op een gegeven moment komen ze dan toch tot de ontdekking, ook doordat er informatie op internet te vinden is – zoals mijn blogs – dat ze niet de enigen zijn die ermee kampen. Ze gaan op een gegeven moment beseffen dat ze de hele tijd in hetzelfde cirkeltje rondraaien en dat ze daaruit kunnen stappen.'

Dubbelleven

'Het is ook niet een onderwerp waarover mensen met elkaar spreken. Wel over dieet, maar niet zozeer over wat het nu echt doet met mensen.

Dat zie ik in mijn praktijk, maar ik weet het ook uit eigen ervaring. Ik heb 7 jaar boulimia gehad en ik heb het pas verteld toen ik ervan af was. Ik ben er zelf van afgekomen en alleen mijn vriend destijds wist het, maar die vroeg er eigenlijk niet op door.



Het zit een beetje in de verslavingshoek. Mensen die bijvoorbeeld alcoholist zijn, kunnen dat over het algemeen aardig verbloemen. Je hebt eigenlijk een soort dubbelleven. Vaak zien buitenstaanders mensen met een eetstoornis niet bezig zijn met eten of niet eten, want je doet in gezelschap net alsof er niets aan de hand is. Mensen met anorexia schuiven hun eten een beetje met hun vork heen en weer of zeggen dat ze net al gegeten hebben. Mensen met boulimia of een eetbuistoornis houden anderen in de gaten en kijken wat zij eten en passen zich daaraan aan. Als ze dan eenmaal thuis zijn -in hun eentje-, slaan ze door.'

Dierlijk eten

'Mensen met eetbuien of boulimia eten zoveel dat het niet meer fijn is voor het lijf. Eigenlijk voelen deze mensen hun lijf niet zo goed. Ze moeten weer leren voelen. Het kan zijn dat mensen voor lekker eten gaan, maar vaak is het als ontlading of ontspanning aan het einde van de dag iets knagen zoals chips, koekjes of chocola. Het eten wordt gebruikt als verdoving. Vaak gaat het om eten dat je niet mag eten van jezelf. Ze hebben een lijstje met dingen die ze niet van zichzelf mogen eten. En dan gaat het om

koolhydraatrijk en vette voeding. Op het moment dat de eetbui komt, is het juist wel dat voer dat gegeten wordt. In het begin is het nog wel belangrijk dat de smaak lekker is, maar op een gegeven moment niet meer. Soms gaan er zelfs bevroren boterhammen naar binnen. Het wordt bijna een soort dierlijk eten. En zodra je stopt met eten, komt het besef wat je hebt gedaan en dat wil je niet. Je wil dat vervelende gevoel niet. Dus je eet verder. Er komt steeds minder zelfvertrouwen dat je jezelf nog in de hand kunt houden.'

Psycho-educatie

'Weten waardoor iets komt, geeft vaak inzicht. Daarom begin ik altijd met een stuk psycho-educatie over hoe we aangelegd zijn als mens, zodat je jezelf voor een stuk kunt verontschuldigen, maar er ook naar kunt handelen. Als dit nu eenmaal biologisch zo is, hoe kan ik daar dan mee omgaan? Neem alleen maar het heel simpele gegeven, dat je, wanneer je aan eten denkt, het erover hebt of het ziet of ruikt, het kwijl in je mond gaat lopen. Dat is een biologisch reflex. Dat betekent niet dat je niet spoort, maar dat je reflexen werken.

Ook leg ik uit wat de functie van die eetstoornis kan

Maakt de
huid van
binnenuit
mooier.



Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 25 ml):		RI*
Collageen (Solugel®, rund)	10 g	**
Vitamine C (calciumascorbaat)	50 mg	63%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	5 mcg	100%

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Het mineraal silicium heeft een optimale samenwerking met het eiwit Collageen.

Samenstelling per dosering (20 ml):		RI*
Silicium (elementair)	70 mg	**
Vitamine C (ascorbinezuur)	80 mg	**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor meer informatie over Collageen



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH

Scan de QR-code voor meer informatie over SilSolutions



zijn. Veel mensen die bij mij komen, hebben er vaak twee. De ene is de reconstructieve kant, het lijnen, en de andere is de eetbuikant. Die trekken allebei aan iemand. Je kunt het zien als twee delen van jezelf, zonder dat je die zelf bent. Je kunt jezelf niet meer identificeren met de kanten die aan je trekken. Psycho-educatie is belangrijk en zorgt voor een stuk regulatie. Hoe kan ik mezelf reguleren wanneer ik over de rooie ga of mij somber of depressief voel? Zo leren mensen eten los te zien van wie ze zijn en dan krijgen ze weer wat meer grip. Het is de bedoeling dat mensen weer hun eigen regie gaan voelen. Daarna duik ik pas met mensen de diepte in naar de bron van hun eetstoornis. Waar komt deze vandaan? Heeft het met eten te maken of met iets van vroeger, met hechtingsproblematiek of traumatiek. Wanneer ze zichzelf kunnen reguleren, ontstaat er ruimte om de kern te onderzoeken.'

"Vaak zijn mensen met een eetstoornis heel voorwaardelijk naar zichzelf."

Toekomst

'Ik kijk tijdens 1 van de eerste sessies naar de toekomst. Stel je voor dat je geen eetstoornis meer zou hebben. Hoe zou dat zijn? Stel dat je je doel hebt bereikt en probeert dat helemaal te ervaren. Wat merk je dan? Het belichamen van je doel is heel behulpzaam, want dan krijgen mensen ook inzicht in waar ze naartoe zouden willen en hoe zou dat zijn. En zien daardoor ook scherper wat ze niet meer willen. Dan krijg je een soort hefboom. Je kunt kiezen voor oud of je kunt kiezen voor nieuw. Bij mensen met een eetstoornis ligt de focus op eten. Ik wil ze juist leren om zich op de andere levensgebieden te focussen. Vaak zijn mensen met een eetstoornis heel voorwaardelijk naar zichzelf. Ik moet eerst het juiste figuur en het juiste eetpatroon hebben en dan mag ik gaan leven. Als dat al 20 jaar niet lukt, heb je al 20 jaar niet mogen leven van jezelf. Mensen moeten leren leven. Dus draai ik het om. Stel, dat je nu al zou mogen leven, wat zou je dan gaan doen? Ik besteed er een hele sessie aan, zodat ze het ook echt kunnen voelen hoe fijn dat is. Ze kunnen zich vaak niet voorstellen dat het kan.'

Vroege jeugd

'Veel van de dingen die onder een eetstoornis schuilgaan, stammen vanuit de vroege jeugd. Het kan zelfs iets zijn dat speelde bij de geboorte: pre- en perinatale traumatiek. Wanneer een baby in het ziekenhuis ligt en niet gereguleerd wordt, kunnen gevoelens ontstaan als 'mag ik hier wel zijn?' of 'ik voel me niet verbonden met de wereld waarin ik ben beland'. Andere onderliggende factoren kunnen zijn ouders die scheiden, een vechtscheiding, het wonen op jonge leeftijd in twee huizen. Pestgedrag is een factor en ook misbruik, hetzij in de familie, hetzij erbuiten. Verhuizen kan grote impact hebben op kinderen, en ook dyslexie of ADHD die niet serieus worden genomen in het onderwijs, kunnen ervoor zorgen dat kinderen zich terugtrekken uit de wereld. Maar ook geaardheid kan een rol spelen. Wanneer een kinderen beseffen dat ze anders zijn, kunnen ze het idee hebben dat ze niet goed genoeg zijn. Of ze denken tot last te zijn omdat ze anders zijn. Dit gevoel willen ze compenseren. Of kinderen willen juist niet tot last zijn, omdat er al zoveel speelt in het gezin. Mensen zijn zich vaak niet bewust van hetgeen zich in hun jeugd heeft afgespeeld en dat deze trauma's een rol spelen in hun heden.'

Bedding

'Mijn aanpak is anders dan die van de GGZ. Zij richten zich met cognitieve gedragstherapie op het normaliseren van het eetpatroon en gewicht. Ik denk dat je iemand niet zijn zwembandjes af kunt nemen, als hij nog geen nieuwe heeft of heeft leren zwemmen. Wanneer ik gelijk met het eetpatroon aan de slag ga, moeten mensen iets gaan doen, maar ze hebben nog geen methode aangeleerd om zichzelf te reguleren. Ze snappen nog niet waar het vandaan komt. Er is nog geen bedding om ruimte te voelen om iets te doen aan het eetpatroon. Ik heb voor deze aanpak gekozen omdat ik bij mezelf ben gaan kijken wat ik destijds nodig had gehad. Wat had mij de beste werkwijze geleken als ik behandeld zou zijn geweest.'

Fittergy Everyday Burner

Stay Sharp and Energized

- ✦ Groene thee extract helpt de vetverbranding*
- ✦ Vitamine B2 voor de ondersteuning van de energiestofwisseling
- ✦ Essentiële aminozuren L-valine en L-Isoleucine
- ✦ Geschikt i.c.m. intermitterend vasten of een caloriereductie voedingspatroon
- ✦ Frisse sinaasappel smaak met een klein bittertje (kinine)

*Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

Bevat een unieke samenstelling van essentiële aminozuren, kinine, groene thee extract en vitamine B2

NIEUW!



Dit product is:



Fittergy Supplements

Kwetsbare leeftijd

'De puberteit is een heel kwetsbare leeftijd. Op de middelbare school krijgen tieners te maken met er wel of niet bij horen en wat anderen van ze vinden. Als ouder is het belangrijk dit te realiseren. Ieder woord van kritiek of oordeel kan hard binnenkomen.

Op een gegeven moment komen alle kinderen wel iets aan. Als de groei in de lengte klaar is, komt de breedte. Het kan goed zijn aan te geven dat dat erbij hoort. Dat vrouw of man worden, betekent dat verhoudingen veranderen.

Ook het maken van opmerkingen van volwassene over diëten of het bekritisieren van andere mensen luistert nauw. Ook als moeders zichzelf continu afkraken voor de spiegel heeft invloed.

Ouders kunnen kijken hoe het kind eet of bijvoorbeeld zoeken naar weggegooide snoeppapiertjes in een rugzak. Is dat er af en toe 1 of is de verhouding zoek? Is het kind vrolijk, hoe staan de ogen en gaat het sociale contacten aan? Zodra kinderen zich terug gaan trekken, is er meestal iets aan de hand.'

"Een eetstoornis gaat niet over eten. Het helpt als mensen hier meer zicht op krijgen."

Studententijd

'Een eetstoornis kan ook in de studententijd ontstaan. Perfectionisme kan een rol spelen. Het halen van goede cijfers, een goed cv opbouwen. Niet alleen presteren op studiegebied, maar ook op gewicht en verschijning, terwijl je natuurlijk studentenkilo's kunt krijgen. Dat levert een dilemma op.

Ik denk dat de ontwikkeling van puberbrein naar volwassenbrein een kwetsbare fase is, waarin je af kunt dwalen en je zekerheid zoekt in dingen waar het niet om gaat, maar die wel houvast geven. Zo kan het sociale onvermogen in eetbuien omgezet worden. Ik voel me ellendig, maar dan heb ik in ieder geval dat. Een stukje troost.'



Aandacht

'Ik hoop dat er stap voor stap meer zicht komt op eetstoornissen. Het zou fijn zijn als meer therapeuten en coaches aan een cliënt zouden vragen welke rol eten speelt in hun leven, ook al komen ze voor iets anders. Dan kun je het eerder opmerken en er ruimte voor maken.

Een eetstoornis gaat niet over eten.

Het helpt als mensen hier meer zicht op krijgen. Hoe meer je weet, hoe meer je dingen kunt plaatsen. Als hulpverlener en als cliënt.

De reden waarom ik zelf blogs schrijf, is om meer mensen het idee te geven dat er iets aan te doen is. Soms zijn het kleine stapjes, soms is het een inzicht. Ik wil duidelijk maken dat ze niet alleen zijn en dat er wat aan te doen is. En er zijn zoveel vooroordelen over eetstoornissen. Er is echt maar weinig aandacht voor. Hier kunnen we met elkaar verandering in brengen. Verdiep je erin om er iets meer over te weten en vraag ernaar bij de cliënten. Dat is een mooi begin.'

Een overzicht van therapeuten die zich gespecialiseerd hebben in eetstoornissen kun je vinden op eetstoornissen-netwerk.nl of eetstoornisvrij.nl.

BOEKRECENSIE

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



Wanneer je lichaam nee zegt

Verborgene stress en de gevolgen voor je gezondheid

De inspiratiebron om dit boek te schrijven vond de Hongaars-Canadese arts dr. Gabor Maté in het mysterieuze vermogen van de natuur om ons via ziekte lessen te leren. Kennis en wijsheid die we in een betere wereld al als kind zouden hebben opgedaan. Want in die tijd werden we 'geprogrammeerd'. Als voormalig huisarts is Maté gespecialiseerd in de ontwikkeling van trauma's bij kinderen en de mogelijk levenslange gevolgen die deze hebben voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Uit de jeugd komen patronen voort die sterke invloed hebben op ons immuunsysteem. Is dat als gevolg van stress overactief, dan gaat het toxische stoffen produceren die organen en weefsels aantasten. Het lichaam zegt 'nee'.

Als voorbeeld noemt hij Stephen Hawking die leed aan de ziekte ALS. Hij schetst een beeld van het leven van deze wetenschapper en concludeert daaruit: 'Je kan de ziekte toeval noemen, maar je kan die ook zien als de enige manier waarop hij als kind nee kon zeggen tegen de druk die zijn vader op hem legde. Tijdens zijn studie vertoonde hij de klassieke vormen van passieve weerstand, luiheid en alcoholgebruik. Pas na zijn diagnose richtte hij zijn fenomenale intelligentie op zijn werk.'

Opmerkelijk is Maté's stelling dat roken geen longkanker veroorzaakt. Dat het dat wel zou doen, is volgens hem wetenschappelijk gezien onjuist omdat niet iedere roker longkanker ontwikkelt. Wel verhoogt roken het risico aanzienlijk. Maar het gaat altijd om een combinatie van factoren. Zo ziet hij uit verschillende kankeronderzoeken naar voren komen dat de ziekte ook te maken heeft met het onvermogen om emoties te uiten, vooral boosheid. Andere aspecten zijn hopeloosheid en gebrek aan sociale ondersteuning.

Intrigerend vindt hij de uitkomst van een onderzoek naar de oorzaak van reumatoïde artritis. De oploeiende ziektesymptomen dwongen patiënten ertoe om de stressvolle omgang met andere mensen te vermijden, waarna de stress afnam. Volgens Maté een voorbeeld dat het lichaam nee had gezegd. Hij vergelijkt deze emotionele of fysieke zelfregulering met een thermostaat die ervoor zorgt dat de temperatuur in een woning constant blijft, ondanks de verschillende weersomstandigheden buiten de woning. Wanneer de omgeving te koud wordt, wordt het verwarmingssysteem weer ingeschakeld. Als de lucht te warm wordt, gaat de airconditioner aan. Dat werkt tot bepaalde grenzen, want 'we kunnen net zomin een hoog bloedsuikergehalte overleven als een hoog gehalte van de straling ten gevolge van een kernexplosie.' Verder in het boek stelt hij dat het potentieel voor gezondheid in iedereen aanwezig is, maar ook het potentieel voor disharmonie. Ziekte is een uitdrukking van het laatste.

Hoewel dit boek een andere invalshoek heeft en is gebaseerd op de psycho-neuro-immunologie, doet het in de verte ook een beetje denken aan het werk van schrijvers als Louise Hay, Christiane Beerlandt, Rüdiger Dahlke en Thorwald Dethlefsen. Ook zij bespraken aandoeeningen in relatie tot wat zich in het hoofd afspeelt. Wellicht hebben zij daarmee het pad voor steviger werk alvast een beetje geëffend.

WANNEER JE LICHAAM NEE ZEGT
Verborgene stress en de gevolgen voor je gezondheid

Gabor Maté

Uitgeverij Ankh Hermes
ISBN 9789020216820

Recensie door:
Ria Teeuw

Online-ondersteuning voor ouders met psychische of verslavingsproblemen en hun partners

Kinderen opvoeden kan een hele uitdaging zijn, al helemaal als je last hebt van bijvoorbeeld stress, een depressie of een drankprobleem. Veel ouders hebben hiermee te maken. In Nederland zijn er meer dan 400.000 ouders met psychische problemen of een verslaving. Je bent dus zeker niet de enige!

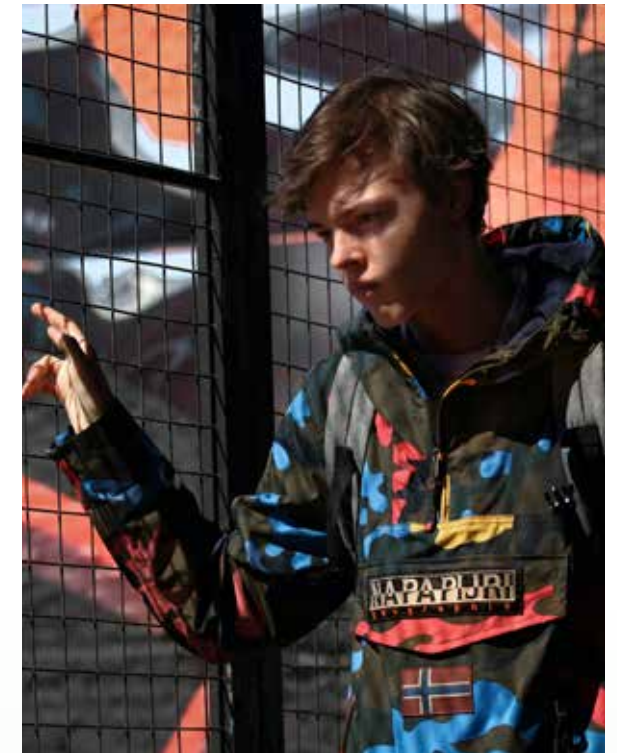
Toch voelen veel ouders zich alleen in hun dagelijkse problemen. Dit kan een extra gevoel van onzekerheid geven over de opvoeding van je kinderen. Misschien heb je wel een korter lontje dan je zou willen of lukt het niet altijd om je kind genoeg aandacht te geven. Vaak voelen ouders zich hier schuldig over of schamen ze zich voor de situatie. KopOpOuders.nl is er voor hen én hun partners.

De kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving noemen we KOPP/KOV. KOPP/KOV-kinderen lopen meer kans dan andere kinderen om op latere leeftijd ook een verslaving of mentale problemen te ontwikkelen. Het Trimbos-instituut streeft naar een gezonde ontwikkeling en het bevorderen van de mentale gezondheid van kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen, ook als zij inmiddels volwassen zijn.

Op de onlangs vernieuwde website van KopOpOuders kunnen ouders met psychische of verslavingsproblemen terecht voor online-opvoedondersteuning. Daar staan ervaringen en vragen van ouders met psychische of verslavingsproblemen én hun partners. Zo kan je lezen over de onzekerheden en zorgen waar ouders en partners dagelijks mee kunnen worstelen. Ook biedt KopOpOuders verschillende vormen van ondersteuning aan ouders en partners, zoals een gratis onlinecursus of anoniem e-mailcontact.

De vernieuwde website spreekt ouders op een ondersteunende, activerende en positieve manier aan op het gebied van opvoedondersteuning. Zo wordt geprobeerd ouders in hun kracht te zetten en aan te sporen om te kijken naar datgene waar ze invloed op hebben. Er ligt minder nadruk op de mogelijke negatieve gevolgen voor hun kinderen, aangezien ouders zelf hebben aangegeven dat dit beangstigend en beschuldigend kan overkomen.

Daarnaast is er op de website nu meer aandacht voor vragen en zorgen van partners. Bij een ouder met psychische problemen of een verslaving wordt vaak een groot beroep gedaan op de partner en de relatie kan hierdoor onder druk komen te staan. De website biedt onder andere tips hoe partners hun eigen grenzen kunnen bewaken, hoe ze wel en niet kunnen helpen en hoe ze kunnen omgaan met lastige opmerkingen uit de omgeving.



WAT BIJDT KOPOPOUDERS?

Onlinegroepscurcus

Iedere maand start er een nieuwe onlinegroepscurcus op KopOpOuders. Deze praktische curcus biedt gratis informatie, oefeningen en tips over hoe ouders, ondanks psychische of verslavingsproblemen, goede ouders voor hun kind kunnen zijn. Ook partners kunnen zich aanmelden voor de curcus. De groepscurcus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

Zelfhulpcurcus

Als iemand liever op een eigen gekozen moment de curcus KopOpOuders wil volgen, bestaat er ook de zelfhulpcurcus. Deze curcus heeft 5 losse onlinemodules en de mogelijkheid tot 3 begeleidende contactmomenten met een deskundige (via mail, chat of bellen).

E-mailservice

Bij vragen voor deskundigen is er de KopOpOuders e-mailservice. Daar kunnen ouders anoniem en vrijblijvend vragen of zorgen kwijt.

KopOpOuders.nl

114 Multi Vegan

Speciaal afgestemd voor mensen met een veganistisch, vegetarisch of flexitair eetpatroon



Nieuw!

- Hoog gedoseerd in vitamine B12 en choline ter ondersteuning van het homocysteïne gehalte
- Met acetyl-L-carnitine en taurine
- Met vegan vitamine D uit korstmos
- Met actieve vitamines en organisch gebonden mineralen
- Met Aquamin®: calcium en magnesium uit duurzame bron
- In een plantaardige capsule, zonder hulpstoffen

Plantaardige capsule

AOV heeft ruim 150 voedingssupplementen. 80% van de voedingssupplementen van AOV heeft een plantaardige capsule, waardoor er zo min mogelijk hulpstoffen nodig zijn. Verder zijn ze vrij van kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen, echte pure supplementen dus!

Lees meer over AOV op www.aov.nl



Liefde en angst

“iekke vint u zo een lieve mevrouw”, zei een jongetje vanmorgen bij een training. Zijn bruine heldere oogjes keken mij aan en hij pakte mijn handen vast. Dit zijn van die momenten waarop mijn hart sprongtjes maakt en ik superblij ben met wat ik doe. Kinderen begeleiden en trainen! En al zijn ze hoogbegaafd, sensitief, hebben ze een beperking, zijn ze onzeker, worden ze gepest, voelen zich niet geliefd of boos..... deze kinderen zijn de toekomst.

Het raakt mij ook wanneer er kinderen komen en mij in de praktijk vragen: “Gaat de oorlog hier ook komen?” En wat zou ik dan verdorie heel graag willen zeggen: nee joh! Het is allemaal niet echt waar, het gaat stoppen, het is er niet, morgen is het over!!! Maar ja..... het is er wel en de kinderen maken zich zorgen en zij voelen ook de angst van de ouders en horen gesprekken onderling of op de televisie.

Met angst gaan sommige kinderen naar school... of vlak voor het slapen gaan overvalt deze angst hen. Want wanneer de kinderen gaan slapen, raken ze de controle kwijt over wat er precies om hen heen gebeurt. Zo kan het in deze periode ook gebeuren dat kinderen opeens bang in het donker zijn. Een paar keer naar de ouders lopen en zeggen: “Ik kan niet slapen.” Als ouder zou je jezelf dan af kunnen vragen: is het echt angst voor donker of wil mijn kind hiermee aangeven dat de angst met wat anders te maken heeft?

Ik heb hier ook verhalen over geschreven in mijn kinderboek *De Magische Pas*. Ik hoor dat de kinderen hier veel baat bij hebben, en dat maakt mij blij. Blij dat de kinderen hun eigen emoties leren kennen en dat de angst er soms ook gewoon even mag zijn. Door angst binnen te laten, erover te praten waar ze nou precies bang voor zijn, maar ook als het niet zou gebeuren en wat we kunnen betekenen voor de mensen die zijn gevlucht of nog daar zijn, is er een opening in hun gevoel.

In de training kwam ook een ander kind naar mij toe en zei: “Juf..... ik heb een beetje pijn in mijn hart.” Ik keek hem aan, verwonderd door wat hij op dat moment zei. Ik ging op dezelfde ooghoogte staan en zei: “Leg je hand maar op je hart en adem dan een paar keer naar je hand die op je hart ligt.” Hij sloot zijn ogen en deed dit. Hij opende zijn ogen en zei: “Ja, nu is de pijn weg” en hij rende weer de zaal in.

De kinderen staan weer klaar om weg te gaan. “Dag lieve juf.” Deze woorden vliegen langs mij heen. Dag lieve kinderen, geniet van deze dag. Jullie, jullie ... zijn heel belangrijk op deze aardbol. En deze gedachten gaan als wolkjes door mijn hoofd. Een paar minuten later staan er weer andere kinderen. En vier kinderen springen om mijn nek.....



Astrid Waernes is psychosociaal therapeut en runt al 15 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. Binnenkort verschijnt haar tweede boek.

www.waernes.nl

Jongeren wereldwijd *bezorgd* over hun *mentaal welzijn*



Jongeren over de hele wereld maken zich zorgen over hun mentaal welzijn. Dat blijkt uit onderzoek van UNICEF onder jongeren in dertien landen. Of het nou gaat om kinderen in Chili, Zweden of Kenia, het geluid dat zij zelf laten horen is identiek: het mentale welzijn van jongeren staat onder druk en daar moet serieuze aandacht voor komen.

UNICEF sprak met jongeren tussen 10 en 18 jaar, verspreid over 71 groepen in dertien verschillende landen, om beter zicht te krijgen op hun mentale gezondheid, de problemen die zij ervaren en hoe ze daarmee omgaan. De gesprekken zijn een vervolg op het UNICEF-onderzoek naar mentaal welzijn van jongeren uit 2021, The State of the World's Children: On My Mind. Uit dat grootschalige onderzoek bleek dat wereldwijd een op de zeven jongeren psychische problemen heeft. Een van de aanbevelingen uit het onderzoek is te luisteren naar wat jongeren zelf over hun mentaal welzijn te vertellen hebben en hun geluiden serieus te nemen.

WWW.UNICEF.NL

Psychische klachten grote onbekende bij *schildklieraandoeningen*

Schildklier Organisatie Nederland (SON) vroeg in de Week van de Schildklier (19 t/m 25 mei) aandacht voor psychische klachten die kunnen optreden bij schildklieraandoeningen. Veel mensen met een te snel, te traag of niet werkende/verwijderde schildklier weten niet dat je, naast lichamelijke klachten, ook psychische klachten kunt hebben. Het gaat dan om angstaanvallen, stemmingswisselingen (kort lontje), concentratie- en geheugenproblemen en neerslachtige gedachten of depressies. Klachten die grote invloed kunnen hebben op relatie, gezin en werk.

SON maakte een aantal filmpjes van patiënten. Zo heeft de 50-jarige Ilse een te snel werkende schildklier en onder meer last van een zogenaamd kort lontje: "Dat uit zich bij mij door on aardig en kortaf gedrag tegen klanten. Niets is goed, niemand deugt. Mijn man moet het ook vaak ontgelden. Ik ben dan heel vaak boos op hem, om niets eigenlijk." Terwijl Bartke vertelt dat zij

door haar te traag werkende schildklier onder meer last heeft van concentratieverlies en vergeetachtigheid. "Ik ben zelfs wel eens bang geweest dat ik dement aan het worden was."

WWW.SCHILDKLIER.NL



Samen Minder Suicide: *nieuwe website live*

Onlangs is de website samenmindersuicide.nl gelanceerd. De nieuwe website geeft een compleet overzicht van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025, een vijfjarig plan om suïcide en suïcidepogingen in Nederland terug te dringen.

Elke dag overlijden in Nederland vijf mensen door suïcide. Daarnaast doen dagelijks nog eens 135 mensen een suïcidepoging. In de Landelijke Agenda Suïcidepreventie slaan tal van organisaties de handen ineen onder de noemer 'Samen Minder Suïcide', om suïcidepreventie in verschillende domeinen stevig op de kaart te zetten. Met als ultiem doel: het aantal suïcides en suïcidepogingen in Nederland terugdringen. Want iedere suïcide is er één te veel.

Gerdien Franx, Programmanager van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie: "De Landelijke Agenda Suïcidepreventie is een brede preventiestrategie met een groot aantal projecten en partners in verschillende sectoren. Er gebeurt al heel veel op het gebied van suïcidepreventie, maar er moet nog veel meer gebeuren. We hebben écht iedereen nodig. Van familie tot burens, van onderwijs tot bedrijfsleven, van huisarts tot jeugdzorg, van drogist tot buurthuis en van schuldhulpverlening tot ziekenhuis."

WWW.SAMENMINDERSUICIDE.NL



Sommige studenten kunnen niet meer studeren *zonder ADHD-medicatie*

Bijna één op de twintig studenten gebruikte het afgelopen jaar ADHD-medicatie zonder recept van een arts. Daarmee denken ze beter te kunnen studeren en hogere cijfers te halen. Vaak krijgen ze die middelen van vrienden, familie of andere bekenden. Niet alle zorgverleners, onderwijs- en preventieprofessionals zijn bekend met dit oneigenlijk gebruik en de risico's hiervan.

Dat blijkt uit onderzoek van het Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM) en het Trimbos-instituut. In het kader van het project 'Gezonde Focus' onderzochten zij wat de omvang en motieven zijn van oneigenlijk gebruik van ADHD-medicatie.

Het gaat met name om methylfenidaat, (lis)dexamfetamine en modafinil. Tijdens het project keken het IVM en Trimbos-instituut ook naar de rol van zorgverleners en onderwijs- en preventieprofessionals.

Studenten die ADHD-medicatie oneigenlijk gebruiken, verwachten dat het middel ook zonder de diagnose ADHD de concentratie verbetert. Daarnaast verwachten ze dat ze zich langer kunnen focussen. Studenten gebruiken het vooral rondom deadlines van opdrachten, tentamens en het schrijven van de scriptie.

WWW.TRIMBOS.NL/ACTUEEL/NIEUWS/





Transformeer met IEMT!

HBO-conform geaccrediteerd
Beoordeling cursisten 9+



Welzijn
Stressreductie
Preventie burn-out
Traumabehandeling
Persoonlijke groei

Transformeer als mens én als professional!

Wil jij verlichting brengen bij je cliënten met een innovatieve methodiek? Dat kan sneller en effectiever dan je ooit had durven dromen! In een 5daagse IEMT-training leer je hoe je emoties, overtuigingen en ervaringen gebruikt als ingang voor transformatie.

Tijdens de training:

- Ga je de diepte in met zachtheid, zonder dat je je verhaal hoeft te vertellen.
- Laat je zelf je eigen vervelende emoties, herinneringen en stress los.
- Ontdek je hoe je identiteit hierdoor een upgrade krijgt.

Nieuwsgierig? Lees meer op www.iemt-training.nl. Kom IEMT zelf ervaren tijdens een gratis kennismakingsworkshop. Of duik meteen in het diepe en meld je aan.

BOEKRECENSIE

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



Gids voor oude zielen

De ziel van Pearl Jam

'Als zangers in de steek worden gelaten door hun stem, is hun ziel de reden dat ze op aarde zijn, aangetast.' (NRC, artikel over de stemproblemen van Eddy Vedder van Pearl Jam). Was ik dit zinnetje een aantal weken geleden tegengekomen, dan had ik er waarschijnlijk overheen gelezen. Maar nu resonanceerden de woorden en kreeg het mijn volle aandacht.

Nog maar enkele dagen geleden heb ik namelijk het boek *Gids voor oude zielen* met als ondertitel *Onze bestemming is geen geheim* van Ainslie MacLeod dichtgeslagen. Kennelijk is het voor de Pearl Jam-zanger zonneklaar wat zijn bestemming is op aarde. De bofferd, want dit is zeker niet voor iedereen zo. Dit gezien het feit dat in de sessies die ik heb met cliënten, het doel en de zin van het leven een repeterend onderdeel zijn van hun trajecten. Het bestaan van reïncarnatie en het hebben van een ziel zijn thema's die mensen bezighouden, merk ik.

Ainslie MacLeod bekijkt het huidige leven vanuit een incarnatieverleden. Inzicht in je vorige levens (en dat kunnen er echt heel veel zijn volgens hem) leiden tot begrip van de reis van je ziel en maakt helder wat het doel is van het leven dat je nu leeft.

Een vorig leven waarin geweld, angst en misbruik voorkwamen, kan de bron, en dus een trigger, zijn van saboterende, geadopteerde en beperkende patronen in een huidig leven. Angst kan op deze manier dus overerfd zijn.

Door je angsten uit vorige levens te onderzoeken, ondersteun je heling op dat gebied. Uiteindelijk brengt het je ziel bij de lessen die nu geleerd moeten worden. Je ziel is de essentie, de kern van wie je bent. Inzicht in wie je bent, onthult veel over de reden *waarom* je hier bent. Volgens de auteur kun je zonder te weten wie je was, nooit echt weten wie je bent. Dat klinkt natuurlijk wel lekker, maar gelukkig helpt *De Gids voor oude zielen* je om erachter te komen welk zielstype je bent. Dat geeft je weer een beetje richting op je levensweg. Ook is er een lijst bijgevoegd van angsten uit een vorig leven en hoe die zich in een huidig leven kunnen manifesteren.

Ik heb het boek met grote belangstelling gelezen. De bijna 280 pagina's tellende gids is toegankelijk geschreven. Er staan, naast oefeningen en opdrachten, onvoorstelbaar veel illustrerende verhalen in over de invloed van vorige levens op een huidig leven en wat er gebeurt wanneer erkenning en heling daarvan plaatsvinden. En dat vindt mijn hulpverlenersziel natuurlijk weer prachtig. Boeiende materie dus!

GIDS VOOR OUDE ZIELEN

Onze bestemming is geen geheim

Ainslie MacLeod

Uitgeverij Ankhhermes
EAN 9789020219036

Recensie door:
Anja van de Weerd

Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

De clinics van stichting Orthokennis

Stichting Orthokennis biedt een aantal zeer interessante clinics aan. In het overzicht hieronder vindt u een keur aan orthomoleculaire onderwerpen. Zoals u van ons gewend bent, houden we rekening met verschillende kennisniveaus. Onze clinics worden hoog gewaardeerd en staan erom bekend dat de gedeelde informatie altijd goed toepasbaar is in de praktijk. Voor onze clinics wordt accreditatie aangevraagd bij verschillende beroepsverenigingen.

Clinic	Datum	Locatie
Basisprincipes orthomoleculaire geneeskunde	9 september 2022	Online
Het immuunsysteem: fysiologie en orthomoleculaire ondersteuning	16 september 2022	Breukelen
Auto-immuunziekten en orthomoleculaire ondersteuning	7 oktober 2022	Breukelen
Stress, burn-out, depressie en vermoeidheid	15 oktober 2022	Antwerpen
Neurotransmitters: theorie en praktijk	11 november 2022	Breukelen
Schildklier	25 november 2022	Online

Op www.orthokennis.nl vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden. Mocht u vragen hebben over onze clinics of diensten, neem dan gerust contact met ons op.

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



Onze kinderen zijn anders



Het is november 2018 als ik een mail van mijn nicht Christel ontvang. Of ik haar wil helpen met het boek dat

zij schrijft over haar bijzondere kinderen. Hoewel ze een volle nicht is, heb ik haar in mijn leven maar één keer ontmoet. We spreken af in Amsterdam. Christel heeft me haar voorlopige manuscript gestuurd en ik ben direct onder de indruk van haar verhaal, dat begint als een sprookje.



Als Christel haar huidige man Ronald ontmoet, is het liefde op het eerste gezicht. Ze vormen een prachtig stel, houden intens van elkaar, trouwen en gaan wonen in een leuk dorp in het midden van Nederland. Ronald heeft een dochter van ruim een jaar uit een vorige relatie en binnen vijf jaar krijgen ze samen nog vier mooie kinderen. De toekomst lacht hen toe.

Totdat het noodlot toeslaat. Binnen twee jaar blijkt dat de jongste drie kinderen zich niet normaal ontwikkelen. Deskundigen tasten in het duister. De oorzaken van hun ontwikkelingsstoornis blijven in mist gehuld evenals hun toekomstperspectief. Christel vertelt me: 'Als de problemen zich net openbaren, heb ik nog geen idee welke invloed deze gaan hebben op de rest van mijn leven.' Wel weet ze dat deze drie kinderen afhankelijk en kwetsbaar zijn en niet kunnen overleven zonder haar inzet. De onzekerheid over de toekomst zorgt voor een voortdurend knagend gevoel waarmee ze moet leren leven.

Toch is Christel optimistisch, veerkrachtig en vol liefde, en blijft ze hopen dat het meevalt. Haar belangrijkste doel is haar gezin bij elkaar te houden en daar heeft ze alles voor over. Ze belandt in de wereld van de hulpverlening. Het wordt duidelijk dat alle drie een ernstige ontwikkelingsstoornis hebben met een verstandelijke beperking en autisme. Dan begint een ontdekkingsreis naar de kansen voor haar speciale kinderen. Er breekt een chaotische periode aan, waarin de tegenslagen zich opstapelen. Het is voortdurend schakelen en grenzen verleggen. De onzekerheid, wanhoop en machteloosheid overspoelen Christel soms, maar dapper als ze is, geeft ze er niet aan toe. De kinderen waar ze zo veel van houdt, tarten haar lot.

Christel en Ronald moeten ook samen leren omgaan met deze complexe gezinssituatie. De verdeling van zorg en aandacht stelt hun relatie op de proef. Hoe graag ze deze kinderen ook wilden, hier hadden ze zich, toen ze voor elkaar kozen, niet op voorbereid. Hoe houden ze hun huwelijk goed? Hoe zorgen ze goed voor zichzelf? Ook maakt Christel zich zorgen over wat deze situatie betekent voor haar oudste, getalenteerde zoon Piet; hij groeit op in een gezin met twee broertjes en een zusje die speciaal zijn en alle aandacht opeisen. Dreigt hij niet verwaarloosd te worden?

Familie en vrienden leven weliswaar met hen mee, maar inleven is een bijna onmogelijke opgave. Ook de hulpverlening heeft geen ervaring met drie kinderen met een beperking in één gezin. Mensen aan de zijlijn kijken angstig toe en vragen zich af hoe zij dit als gezin gaan overleven.

Christels doel om het gezin bij elkaar te houden lijkt te mislukken als een van de kinderen uit huis moet worden geplaatst omdat de situatie onhoudbaar dreigt te worden. Paradoxaal genoeg is dit ook een keerpunt in het verhaal. De rust lijkt even terug te keren. Maar voor hoelang?

De ironie wil dat Christel zelf is afgestudeerd als klinisch kinder- en jeugdpsychologe. Hoe had ze kunnen bedenken dat ze door een wel heel grillige speling van het lot op een totaal andere manier te maken zou krijgen met deze beroepsgroep die ervoor kiest

met de “andere” mens te werken? Ze ontmoet deze vrouwen en mannen die genieten van de onbevangingheid en het pure gedrag van deze kinderen, en die in hun werk het omgaan met lastig gedrag, onvoorspelbare emoties en moeilijk verstaanbare woorden als een uitdaging zien. Christel heeft enorm veel bewondering voor deze zorgverleners. Aan de andere kant valt het haar zwaar dat ze familie en vrienden ongevraagd steeds weer confronteert met haar kinderen: ‘Dat moet een enorme belasting voor hen zijn.’ Tijdens ons eerste gesprek twijfelt Christel eraan of ze dit boek wel moet schrijven. ‘Wat is het doel, waarom zou ik die wanhopige periode uit mijn leven weer oprakelen?’ vraagt ze zich af. Ik antwoord haar: ‘Omdat je een voorbeeld bent voor anderen, in hoe je kunt omgaan met tegenspoed, hoe hoop en liefde je op de been houdt. Dat deze unieke maar moeilijke gezinssituatie niet het einde van de wereld is.’

Onze kinderen zijn anders is niet alleen leerzaam voor ouders en hulpverleners in min of meer vergelijkbare omstandigheden, maar voor iedereen die wil weten hoe je tegenslagen overwint en zin geeft aan je leven.

Fragment uit het voorwoord van *Onze kinderen zijn anders*, door Mieke Bouma.

Auteur, oprichter Storytelling Academy

DE WITTE BUS

Als ik weer thuis ben en mijn kinderen om me heen heb, voel ik me goed. De confrontatie met de onheilspellende boodschap in het ziekenhuis gebeurde in een ander universum. Het voelt alsof er een schot op mij is afgevuurd. Gelukkig heeft het kogelvrije vest mij beschermd en ben ik niet gewond geraakt. In plaats daarvan heeft zich een vreemd soort opwinding van mij meester gemaakt. Een nieuwe uitdaging is op mijn pad gekomen.

Ik ga over tot de orde van de dag en mijn doel is helder. Deze kinderen waar ik zo zielsgelukkig mee ben, wil ik bij elkaar houden. Wat er ook gebeurt, ik zal ervoor zorgen dat mijn grote gezin zo normaal mogelijk functioneert, met alle gezelligheid die daarbij hoort. Het is vanzelfsprekend dat Ronald en ik er de hele wereld voor overhebben om deze kinderen alles te bieden wat ze nodig hebben. Wel ben ik alerter geworden op het welzijn van mijn kinderen en dat zal nooit meer verdwijnen.

Mijn bezorgdheid over Chris neemt nog steeds toe. Knuffelen met hem lukt bijna niet, omdat hij zich hiertegen verzet. Zijn lichaam verstijft en hij probeert zo snel mogelijk

los te komen uit mijn omhelzing. Het eten met een lepel of vork lijkt hem pijn in zijn mond te doen. Dus laat ik hem met zijn handen eten, wat hem de naam ‘spinaziemonster’ oplevert bij Piet en Femke. Mijn grootste zorg is echter dat Chris vaak onbereikbaar is. Hij reageert gewoonweg niet op wat ik zeg of doe. Het lijkt wel of zijn ontwikkeling achteruitgaat in plaats van vooruit. Als ik dit meld bij de consultatiebureauarts, wordt Chris met spoed twee dagen opgenomen in het regionale ziekenhuis. Hij wordt binnenstebuiten gekeerd, onderzocht op allerlei onzichtbare ziektes als kanker, metabole stoornissen en epilepsie.

‘Ik weet niet wat het is, maar het is goed mis met Chris!’ Dit zegt de kinderarts van het ziekenhuis als ik een maand later terugkom voor de uitslagen van de onderzoeken. Er blijkt geen enkel aanknopingspunt voor zijn problemen, hij is fysiek gezond. Ze kijkt me niet aan en werpt alleen een snelle blik op mijn kind, terwijl ze nog in haar papieren bladert. Ik krijg een verwijzing voor neurologie, de revalidatiearts en de klinisch geneticus van haar mee. ‘Ik zorg dat jullie door de beste artsen op dit gebied geholpen worden in het academisch ziekenhuis.’ Deze toevoeging voelt als een soort troost. Hoe kan ze zo stellig oordelen over Chris? Ze trapt op mijn ziel, ik geloof er niets van. ‘Ja, hij is anders,’ denk ik verdrietig, ‘maar zo erg is het niet met mijn kind.’ Ik pak Chris op en vlucht het ziekenhuis uit.

Ondertussen blijkt er inderdaad een wachtlijst te zijn voor het Medisch Orthopedagogisch Centrum. Ronald volhardt, blijft bellen en ergens gebeurt er een wonder. Er is plek. Ronald is blij, ik heb tegenstrijdige gevoelens. Het voelt als een scheurtje in mijn doelstelling, want voorlopig zullen Felix en Chris het dorp uit gaan voor hun ‘school’. Dit moc is in Amsterdam, slechts tien minuten van ons huis. De eerste keren dat ik daar kom, voel ik de mensen naar me kijken. Ik vorm een optocht met Felix aan mijn hand, Chris in de wandelwagen en Marieke in de Maxi-Cosi aan mijn arm. Ik realiseer me dat men dit helemaal niet gewend is. Bijna alle kinderen worden gebracht en gehaald door een bus, altijd een witte bus. Onbewust heb ik deze ook door ons dorp zien rijden, met daarin kinderen en volwassenen met wie iets is. Zo’n bus wil toch niemand voor z’n deur?

*Hoofdstuk uit *Onze kinderen zijn anders**

Waar het boek stopt, blogt Christel verder via www.onzekinderenzijnanders.nl.

Winactie

Wil je het boek *Onze kinderen zijn anders* winnen? Ga dan naar de Facebookpagina van de NFG, like deze en blijf op de hoogte van deze actie, andere winacties en nieuwsberichten uit het vakgebied.

meer
 ♥ **veerkracht**
 meer
 ♥ **geluk**
 meer
 ♥ **gezondheid**

De HeartMath methode

In de evidence-based HeartMath-methode staan de thema's **lichaamsbewustzijn** en **emotieregulatie** centraal.

Door biofeedback op het hartritme leert u uw cliënten om te gaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen.

Uw cliënten krijgen zo meer grip op stress en angst. Uit vele studies blijkt dat dit tot toegenomen veerkracht, geluk en gezondheid leidt!

HeartMath biedt verschillende **professionele opleidingen** aan. Zo komt u in aanraking met diverse interventie-technieken die u zelf kan oefenen en toepassen in uw professionele praktijk.

T: 043-36 55 626
 E: info@heartmathbenelux.com
 www.heartmathbenelux.com

+ ♥ **HeartMath**
 Benelux

Hoe bevorderen lactasepillen de afbraak van lactose?

Voel je na het verorberen van een bakje yoghurt, glas melk of een bolletje ambachtelijk ijs een onmiddellijke druk in de onderbuik? In plaats van overgeleverd zijn aan lactosevrije producten kunnen lactasepillen je bij deze moeizame vertering te hulp schieten. Op welke manier je hiermee de afbraak van lactose bevordert, lees je hier.*

Wat is lactose?

Lactose kennen we als melksuiker behorend tot de koolhydraten en is aanwezig in het merendeel van de zuivelproducten. Voor veel mensen is een voedingspatroon waarin zuivel een plaats inneemt, geen enkel probleem. Toch is er een grote groep (wereldwijd 70%) die tot de uitzondering op deze ogenschijnlijke geluksvogels behoort.¹

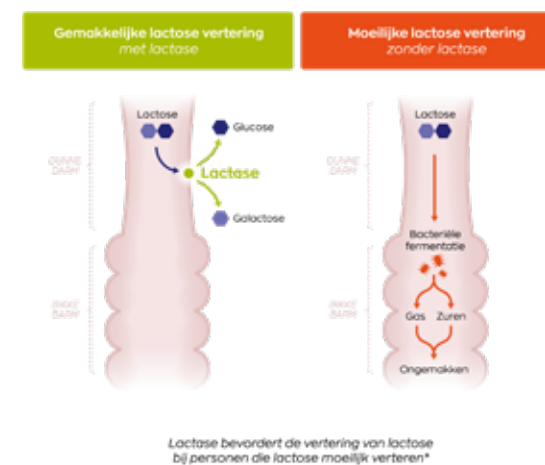
Lijkt jouw spijsvertering soms het spoor even volledig bijster? Je dunnedarmwand heeft waarschijnlijk moeite om lactase aan te maken, het enzym verantwoordelijk voor het verteren van lactose.

Wat is lactase?

Lactase is een zogenoemd spijsverteringsenzym dat ervoor zorgt dat lactose afgebroken kan worden. Stel, je begint je dag goed met wat fruit in combinatie met een bakje yoghurt. De aanwezige lactose in yoghurt komt vervolgens via onze slokdarm en maag in de dunne darm terecht. Het enzym lactase splitst hier idealiter het melksuiker op in glucose en galactose, twee brandstoffen voor ons lichaam.² Dit zijn twee kleinere moleculen die makkelijker opneembaar zijn voor de dunne darm.

Lactasepillen en de werking in de dunne darm

Wanneer een hinderlijke spijsvertering vervelende gevolgen met zich meebrengt, neigen velen naar een volledige verbanning van lactose uit het voedingspatroon. Toch zijn er ook andere mogelijkheden. Zo zorgt supplementie bij een zuivelrijke maaltijd voor ondersteuning in je darmen bij de afbraak van lactose (zie figuur 1).⁴



Figuur 1: gemakkelijke lactosevertering in vergelijking tot moeilijke lactosevertering.



Samenstelling per dosering (1 vegan capsule):		RI*
Lactase (OptiFerm®)	30 mg	**
Waarvan aantal Food Chemical Codex Units	3.000 FCC	

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Ingrediënten

Microcrystalline cellulose (vulstof), hypromellose (capsule), Lactase (OptiFerm®).

Vitakruid Lactase OptiFerm®

Lactase OptiFerm® hebben we ontwikkeld middels een steriel en duurzaam filtratieproces wat resulteert in een puur product, zonder verontreinigde stoffen. Bovendien is Lactase OptiFerm® 3.000 FCC low FODMAP, wat betekent dat we geen zoetstoffen hebben toegevoegd.

Waarom een dosering van 3000 FCC?

Een dosering van 3.000 FCC (Food Chemical Codex Units) is op het eerste oog misschien wat aan de lage kant, toch is deze volledig in verhouding. Door met een lage dosering te beginnen kun je de lactosesuppletie opbouwen, mits dat voor jou van toepassing is. Naast dat je de dosering optimaal kan afwegen, is dit actieve en stabiele lactasesupplement ook bruikbaar voor kinderen.

Lactase OptiFerm®: helpt bij het verteren van lactose

Kun je wel wat ondersteuning in de vertering gebruiken als het op zuivelrijke producten aankomt? Lactasepillen helpen in deze situatie de vertering van het melksuiker (lactose) in de darmen.* Door de aanwezigheid van voldoende lactase splitst het melksuiker namelijk op in glucose en galactose. Naast een duurzaam ontwikkelingsproces is Lactase OptiFerm® goed doseerbaar. Door de dosering af te stemmen op jouw voorkeur bespaar je na het eten van zuivel een sprint naar het toilet.

Referenties 1,2,3,4 zijn op te vragen bij Vitakruid

*Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims

Referenties zijn op te vragen bij de redactie.

Vitakruid al in het schap?

UIT DE PRAKTIJK



Een lieve juf

‘Stel je voor, je bent een jaar of 6 en je hebt zwemles. Niet iets waar je je op verheugt, maar, het moet nou eenmaal. Je staat met je tenen net over de rand van het zwembad. Je kijkt naar beneden: blauwe golfjes en tegels op de bodem, ver weg in de diepte. Je vreest dat het water net zo koud zal zijn als de vorige keer. De zwemjuf geeft de opdracht: spring er maar in!’

Ik begeleid een visualisatie in mijn werkkamer. De vrouw die bij me komt, heeft depressieve klachten, voelt zich vaak angstig en is moe. Heel moe. Ze is, als we wat langer doorpraten en samen doorvoelen, moe van het strijden tegen de hoge lat die ze ervaart. Die hoge lat kent ze al zolang ze leeft. ‘Schouders eronder, flink zijn!’, was nou eenmaal de mantra waar ze mee opgroeide, zoals velen van haar generatie. Als je dat vaak genoeg hoort, ga je dat ook van binnen horen. Niet lullen, maar poetsen! Inmiddels lag die lat dus ook innerlijk hoog: ik moet het toch gewoon kunnen! Waarbij je ‘het’ zou kunnen vervangen door iets als ‘moeiteloos door het leven gaan’.

Ik vervolg de oefening. ‘Je denkt: ik durf helemaal niet te springen, ik ben bang dat ik niet kan staan en dat ik verdrink... Stel je nu voor dat de badjuf naast je komt staan. Ze is een beetje nors en zegt dat ze ziet dat je bang bent, maar dat dat onzin is. Dat je gewoon moet springen zonder treuzelen.’ Ik zie hoe de vrouw deze handwijze herkent en hoe ze zich voorstelt dat ze zich wapent, zodat het kleine meisje haar angst niet meer toont. ‘Hoe voelt het meisje zich aan het einde van de les?’ ‘Moe en een beetje bedrukt’.

Ik vraag haar in gedachten terug te gaan naar het moment dat het meisje de opdracht krijgt om te springen. ‘Stel je nu eens voor dat er een andere badjuf lesgeeft. Deze juf zegt: ach, ik zie dat je het reuze spannend vindt. Dat snap ik best. Vond ik vroeger ook! Maar ik weet zeker dat je het kunt, ik geloof in je. Ik zal heel goed op je letten, geeft niks als je het spannend vindt. Probeer het maar.’ Opnieuw vraag ik hoe het meisje zich na deze les zal voelen, met deze juf. ‘Opgelucht en trots’.

Zie daar het verschil tussen een strenge badjuf en een meelevende badjuf. ‘Die badjuffen hebben wij mensen ook in ons hoofd’, leg ik uit, hoewel veel woorden niet meer nodig zijn. ‘Soms krijgt de strenge badjuf wel erg veel ruimte en verdwijnt de lieve badjuf. De uitdaging is om op zoek te gaan naar de liefdevolle aanmoediger in onszelf, die zorgzaam is voor het innerlijke kind.’ Ik zie hoop in de ogen van de moegestreden vrouw, haar gezicht staat meer ontspannen. Ze heeft een lang weggestopte, innerlijke bron hervonden.



Annemarie Vaarkamp (44) werkt als psycholoog in haar praktijk De Binnenkamer, onder de rook van Eindhoven. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen. Naast psycholoog is ze trouwambtenaar voor twee gemeentes in Noord-Brabant.

www.de-binnenkamer.nl



Vitakruid TV campagne

Vanaf april zijn Vitakruid commercials te zien op landelijke televisie.



Populairste merk volgens Google

Vitakruid is het meest gezochte supplementenmerk volgens Google Trends.



Uitgekiend schappenplan

Schappenplan voor elk formaat shop beschikbaar.

1 Vraag een account aan op zakelijk.vitakruid.nl

2 Meld u aan als verkooppunt

3 Bestel uw schappenplan

> zakelijk.vitakruid.nl

Liever geen voorraad of verkooppunt? Bekijk dan het commissiesysteem op zakelijk.vitakruid.nl



VITAKRUID
DRIVEN BY HEALTH

Welke eetstoornissen zijn er en hoe herken je ze?

Een eetstoornis is een psychisch probleem. Iemand met een eetstoornis kan aan weinig anders meer denken dan aan wel of niet eten, met grote gevolgen voor het lichaam en leven.

Wanneer wel of niet eten iemands hele leven bepaalt, spreek je van een eetstoornis. Een eetstoornis is een psychische ziekte in veel vormen. Iemand eet te weinig, of juist heel veel in een keer. Of iemand gaat na het eten juist niets meer eten, braken of hard sporten.

Er zijn verschillende soorten eetstoornissen, die in de DSM-5 staan beschreven. Op elk type zijn variaties. Mensen voldoen ook niet altijd precies aan alle criteria voor een bepaalde eetstoornis. Dat maakt het soms lastig om in te schatten wat er aan de hand is. Bovendien kun je van de ene eetstoornis in de andere glijden – en weer terug.

- Eet sneller dan normaal.
- Eet tot hij of zij een onprettig gevoel heeft.
- Eet veel, ondanks dat diegene vol zit of geen honger heeft.
- Eet vaak de hele dag door.
- Denkt continue na over eten. Iemand met een eetbuistoornis is continue aan het zoeken naar eten. Dit kan ook betekenen dat iemand eten steelt of 's nachts naar de winkel gaat. Het kan zelfs zo zijn dat diegene bijvoorbeeld bevroren brood eet omdat hij of zij niet kan wachten tot het ontdooid is.
- Eet vaak alleen uit schaamte over de hoeveelheid.
- Wijst en keurt zichzelf af en/of voelt zich depressief of schuldig.

BOULIMIA NERVOSA

Iemand met boulimia nervosa heeft regelmatig eetbuien en probeert dit te compenseren door bijvoorbeeld over te geven, laxeremiddelen te gebruiken of overdreven veel te bewegen. Wanneer iemand over een periode van drie maanden minstens één keer per week een eetbui heeft en deze compenseert, is er sprake van boulimia nervosa. Net als bij anorexia nervosa hebben patiënten met boulimia een verstoord lichaamsbeeld. Mensen met boulimia nervosa hebben vaak een normaal gewicht. Daarom is boulimia nervosa vaak niet aan de buitenkant te zien. Meer weten over het verschil tussen anorexia en boulimia?

Signalen

- Eet normaal met andere mensen erbij.
- Ervaart controleverlies over de hoeveelheid van het eten, wat zorgt voor eetbuien.
- Heeft in het geheim eetbuien. Zo'n eetbui bestaat vaak uit vet en zoet eten en kan meer zijn dan andere mensen op een hele dag eten.
- Kan meerdere eetbuien op een dag hebben.
- Compenseert na een eetbui door over te geven, veel te bewegen of (laxeer)pillen te slikken.
- Denkt continue na over eten.
- Kan ook een vertekend lichaamsbeeld hebben.

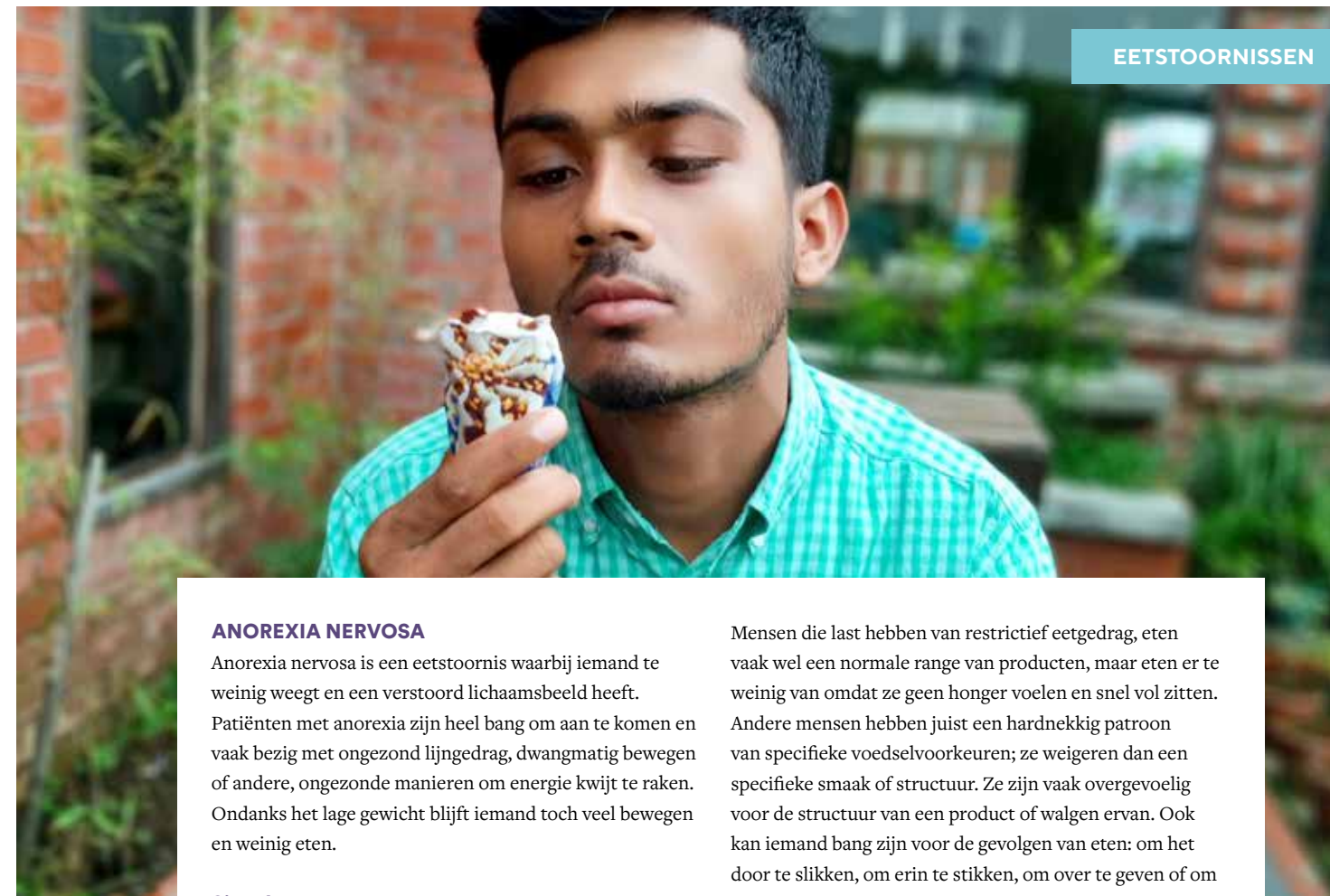
“Een eetstoornis is een psychische ziekte in veel vormen. Bovendien kun je van de ene eetstoornis in de andere glijden – en weer terug.”

DE EETBUISTOORNIS

Iemand met een eetbuistoornis heeft regelmatig last van eetbuien, gemiddeld minstens één keer per week en ten minste drie maanden lang. Andere kenmerken kunnen zijn: sneller eten dan normaal, eten tot je een onprettig gevoel krijgt, heel veel kunnen eten zonder dat je honger hebt. Of in je eentje eten uit schaamte voor de hoeveelheid, jezelf afwijzen, je depressief of schuldig voelen. Een verschil met boulimia nervosa is dat patiënten met een eetbuistoornis, eetbuien hebben zonder het te willen compenseren. Iemand met een eetbuistoornis heeft daarom vaak overgewicht.

Signalen

- Heeft last van eetbuien. Een eetbui bestaat vaak uit vet en zoet eten en kan meer zijn dan andere mensen op een hele dag eten.



ANOREXIA NERVOSA

Anorexia nervosa is een eetstoornis waarbij iemand te weinig weegt en een verstoord lichaamsbeeld heeft. Patiënten met anorexia zijn heel bang om aan te komen en vaak bezig met ongezond lijngedrag, dwangmatig bewegen of andere, ongezonde manieren om energie kwijt te raken. Ondanks het lage gewicht blijft iemand toch veel bewegen en weinig eten.

Signalen

- Is aan de lijn, telt calorieën, liegt over eten, kan stiekem eten weggooien of verstoppen.
- Volgt eetregels, zoals in een ander tempo eten, kauwt tig keer, vegetariër/veganist worden, drinkt te veel of juist te weinig water. Het kan ook dat iemand een hele lijst heeft met producten die niet gegeten mogen worden.
- Heeft rituelen. Denk hierbij aan het schuiven met eten, het eten in stukjes breken of verdelen.
- Wil niet meer in het bijzijn van anderen eten.
- Heeft overdreven veel interesse in voeding, koken en afvallen. Het kan zelfs zijn dat een kind zelf boodschappen doet en kookt om te kunnen bepalen wat gegeten wordt.
- Is eten aan het compenseren, door bijvoorbeeld over te geven of (laxeer)pillen te slikken of door dwangmatig te sporten na het eten.
- Ervaart controleverlies bij het eten van een normale of kleine hoeveelheid eten.
- Staat tig keer per dag op de weegschaal en stelt eisen aan het gewicht.
- Heeft een vertekend lichaamsbeeld.

ARFID

Iemand met een vermijdende/restrictieve voedselinnamestoornis - ook wel ARFID (avoidant/restrictive food intake disorder) genoemd - eet te weinig en/of te selectief.

Mensen die last hebben van restrictief eetgedrag, eten vaak wel een normale range van producten, maar eten er te weinig van omdat ze geen honger voelen en snel vol zitten. Andere mensen hebben juist een hardnekkig patroon van specifieke voedselvoorkeuren; ze weigeren dan een specifieke smaak of structuur. Ze zijn vaak overgevoelig voor de structuur van een product of walgen ervan. Ook kan iemand bang zijn voor de gevolgen van eten: om het door te slikken, om erin te stikken, om over te geven of om buikpijn of een allergische reactie te krijgen.

Iemand met ARFID kan ondergewicht hebben, een normaal gewicht en zelfs overgewicht. Ook bij normaal gewicht of overgewicht kan iemand ondervoed zijn. Een groot verschil met anorexia nervosa is dat mensen met ARFID geen verstoord lichaamsbeeld hebben of bang zijn om aan te komen.

Signalen

- Heeft het gevoel dat bepaald voedsel onveilig is.
- Kan de eetregel hebben dat je wel of geen voedsel eet met een bepaalde textuur of structuur, geur, kleur of smaak. Soms mag voedsel met verschillende structuur absoluut niet tegen elkaar aanliggen op het bord. Een kipburger mag bijvoorbeeld niet vochtig worden door een saus. Of iemand wil alleen maar eten dat door de blender is gegaan, omdat diegene bang is om te stikken in grote brokken.
- Kan ook andere eetregels hebben.
- Heeft geen afwijkend lichaamsbeeld.

Bron: www.firstteetkit.nl

Beroepsopleidingen

Acupunctuur

De meest bekende en wereldwijd erkende vorm van Traditionele Chinese Geneeskunde.

Chinese Kruidengeneeskunde

Leer de recepturen van Chinese kruiden om deze op een veilige manier in te zetten in je praktijk.

Tuina massagetherapie

Als alternatief voor acupunctuur, of een waardevolle aanvulling op andere complementaire geneeswijzen.

- ✓ 3 tot 4-jarige deeltijdopleidingen
- ✓ HBO-conform geaccrediteerd
- ✓ Ervaren, internationaal docententeam
- ✓ Stage in eigen kliniek

OPEN DAG - 27 AUGUSTUS

Krijg inzicht in ons aanbod van boeiende studieprogramma's en ontmoet onze decaan, enkele docenten en de studiecoördinatoren.

Meld je nu aan op onze website!

Geldersekade 67 1011 EK Amsterdam ☎ 020 - 620 33 71

De stress van depressie

DOOR: ROBERT VAN ESCH

In Nederland heeft een aanzienlijk deel van de volwassenen ooit in het leven te maken gehad met een depressie. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek gaf in 2014 acht procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder aan een depressie te hebben of in het afgelopen jaar te hebben gehad. Dat kwam overeen met ruim een miljoen mensen. Daarbij gaven vrouwen vaker aan een depressie te hebben dan mannen. Nederlandse apotheken verstrekten in 2014 275 miljoen dagdoseringen aan antidepressiva. In 1996 bedroeg dit aantal nog geen 80 miljoen. Dat is een stijging van meer dan 340 procent in een tijdsperiode van 18 jaar. Langdurig verhoogde stressbeleving en een niet optimale darmfunctie spelen mogelijk een rol bij de etiologie van depressieve klachten.

Hoewel een depressie diverse en unieke mengvormen kent, worden depressies klinisch geclassificeerd in twee verschijningsvormen, namelijk unipolaire en bipolaire depressie. Tevens kan sprake zijn van een zogenaamde cyclothyme stoornis (afwisselend milde depressieve en hypo-manische symptomen zonder volledige stemmingsepisoden) of stemmingsepisoden ten gevolge van 'andere gespecificeerde bipolaire stoornis' en 'ongespecificeerde bipolaire stoornis'. De begrenzing van al deze categorieën is niet altijd scherp. De ernst en duur van de stemmingsepisoden, de frequentie waarin zij optreden, het patroon waarin dit gebeurt en de mate waarin tijdens het interval herstel optreedt, vertonen grote individuele verschillen. Ook de afbakening van enerzijds de bipolaire stoornissen en anderzijds de recidiverende, unipolaire depressies en de schizofrene of schizo-affectieve psychosen is verre van eenduidig. Men spreekt dan ook van bipolaire spectrumstoornissen.

Naast de genoemde depressieve stoornissen worden in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) categorieën vermeld, die niet persé direct depressie gerelateerd zijn, zoals bijvoorbeeld *premenstrual dysphoric disorder* bij vrouwen in de vruchtbare levensfase. De medicalisering van geestelijke onbalans is een voortschrijdende trend geworden binnen de psychiatrie. Elke herziene versie van het DSM beschrijft nieuwe diagnostiek van meestal tijdelijke stemmingsstoornissen ten gevolge van bijvoorbeeld rouwverwerking, liefdesverdriet, hoge werkdruk, ontslag of kortdurend fysiek ongemak.

SEROTONINEHYPOTHESE

De Serotoninehypothese, die in de loop der jaren zestig werd gepostuleerd en waarmee een tekort aan serotonine werd geduid als de voornaamste oorzaak van depressie, is in de laatste decennia steeds meer onder druk komen te staan. De primaire, wetenschappelijke bronnen blijken soms methodologische tekortkomingen te hebben, zoals (te) kleine studiepopulaties, *bias* en oncontroleerbare variabelen.

Serotonine (5-HT) is een monoamine die tal van functies, zoals slapen, eten, seks en stemming moduleert en een belangrijke rol speelt bij de verwerking van pijnprikkels. Het complexe systeem van serotonineregulatie kent 14 (!) verschillende receptoren die mede de afgifte kunnen moduleren van zowel neurotransmitters als hormonen. Gebleken is onder meer dat antidepressiva, reeds enkele uren na inname, maximale stijging tot stand kunnen brengen van de spiegels van noradrenaline en serotonine, terwijl de stemming gerelateerde veranderingen zich vaak pas na enkele weken voordoen. In de tussentijd kunnen externe veranderingen van niet biochemische aard het klinisch beeld vertroebelen. Vooraanstaande wetenschappers hebben geconcludeerd dat het niet zeker is dat 'chemische onbalans' de enige of belangrijkste oorzaak is van welke mentale stoornis dan ook en dat de correlatie tussen sommige biologische stoffen in het brein

Een geschenk van de natuur



Bloesem Remedies
Nederland

Breng je emoties in evenwicht
met bloesemremedies

Bloesem Remedies Nederland is al ruim 35 jaar het vertrouwde adres voor bloesemremedies (Bach remedies van bio kwaliteit uit de hele wereld).

We distribueren 17 verschillende merken bloesemremedies waaronder Australian Bush Flowers, Alaskan Essences, Californische FES Essences, Healing Herbs, Deva Bach remedies en onze eigen Nederlandse remedies.



www.bloesemremedies.com

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

Bezoekadres: Winkel De 3Vrouwen
St. Jansstraat 5 | 5964 AA Horst-Meterik | Tel. 077-2300015
Open: di - vrij 10.00-17.00 uur, za 10.00 - 16.00 uur

4

Diepere
oorzaak

SLAAP¹ RUST² COMPLEX

Voor ontspanning en slaap

Een unieke samenstelling met ruim 10 ingrediënten, waaronder ¹valeriaan om de nachtrust te ondersteunen*. Dankzij ²Ashwagandha biedt het Slaap Rust Complex ook weerstand tegen stress*.

- ✓ 200 mg slaapmutsjeskruid *Griffonia simplicifolia*
- ✓ 100 mg GABA en 0,29 mg melatonine
- ✓ Magnesium, B3, B6, B12 en valeriaan zijn gunstig voor een goede geestelijke balans



BONUSAN
www.bonusan.com

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.

en mentale afwijkingen niet causaal hoeft te zijn. Simpele biochemische verklaringen voor mentale stoornissen kunnen andere biologische en psychosociale factoren bagatelliseren, onderschatten of zelfs negeren. Ofschoon antidepressiva kunnen ingrijpen op het serotoninesysteem is nog geen keihard bewijs gevonden dat bij depressies enkel en alleen iets mis is met de spiegels van monoaminen in het brein. Werking en werkzaamheid van psychofarmaca bij depressie hoeven dus niet direct gekoppeld te zijn aan breinchemie. Immers, alvorens medicijnen de bloedbaan bereiken, vindt eerst interactie plaats met het intestinale microbiom. Voorts circuleert in het zenuwstelsel van de darmen meer serotonine dan in de hersenen. Dientengevolge zou de darmfunctionaliteit van invloed kunnen zijn op de stemming en aldus betrokken dienen te worden bij stemming regulerende interventies.

“Werking en werkzaamheid van psychofarmaca bij depressie hoeven niet direct gekoppeld te zijn aan breinchemie.”

Uit dierstudies en *in vitro* studies is gebleken dat sommige intestinale bacteriën de potentie hebben tot de directe of indirecte productie van neurotransmitters. Zij brengen mede een bilaterale communicatie op gang tussen de darm en het brein en faciliteren hiermee de immunologische, metabolische en hormonale integratie tussen perifere en centrale organen. Daarom wordt in de literatuur gesproken over de microben/buik/breinconnectie, die invloed kan hebben op de stemming, het gedrag en de breinhomeostase. Deze neuro-immunologische verbinding staat mede onder invloed van voeding, medicijngebruik, stresshormonen en de compositie van het intestinale microbiom. Daarbij heeft men opvallende waarnemingen gedaan betreffende depressiviteit. Enerzijds hebben wetenschappers waargenomen dat sommige antidepressiva antibiotische eigenschappen vertonen tegen specifieke bacteriën. Aan de andere kant heeft men vastgesteld dat depressieve patiënten vaker een tekort laten zien van gunstige, commensale culturen, zoals Bifidobacteria en Lactobacilli, en vaker een toegenomen populatie hebben van minder gunstige culturen, zoals bepaalde soorten Streptococci en Clostridia. Zowel bij proefdieren als mensen heeft men in kleinschalige studies gunstige

effecten op de stemming waargenomen na de toediening van Lactobacilli, Bifidobacteriae en Streptococcus thermogenesis. Of de werkzaamheid van deze culturen bij depressieve aandoeningen nu komt door hun modulerende werking op het immuunsysteem, het tryptofaanmetabolisme of een combinatie van beide is nog niet duidelijk. Wel spreekt men sinds deze bevindingen over psychobiotica bij het oraal toedienen van biotische culturen als therapeutische interventie.

Met de introductie van de eerste serotonineheropnameremmers (SSRI's) werd de Serotoninehypothese onder invloed van het farmaceutisch-medisch complex versterkt met selectief wetenschappelijk onderzoek. Na kritische evaluatie en onafhankelijke analyse van primaire studies bij mensen aangaande de werkzaamheid van antidepressiva komt echter een genuanceerder beeld naar voren dan het bestaande paradigma. De effectiviteit blijkt niet altijd groter dan placebo of de voordelen blijken niet groter dan de nadelen. Zo constateerden wetenschappers van het Cochrane-instituut diverse keren dat antidepressiva bij grote groepen depressieve proefpersonen verdeeld over tientallen *trials* in de periode 1966-2013 niet zorgden voor significant meer remissie of respons dan placebo. En als het gebruik van SSRI's bij een grootschalige meta-analyse en *Trial Sequential Analysis* van gerandomiseerde, placebo-gecontroleerde testen een significant effect laat zien, blijkt meestal sprake te zijn van *bias* of schadelijke bijwerkingen die de gunstige effecten teniet doen. Uit de analyse van PET-studies van serotonerge receptorfunctionaliteit bij depressieve stoornissen blijkt bovendien geen eenduidig beeld. Van de vijftien studies gericht op waarneming van de expressie van de receptor 5-HT_{1A} bij ernstig depressieve patiënten, bleek bij negen studies een verminderde expressie waarneembaar ten opzichte van de controlegroep, bij vier studies juist een toegenomen expressie en bij twee studies geen expressie. Soortgelijke discrepantie is vastgesteld voor de receptoren 5-HT_{2A} en 5-HT_{1B}.

AGRESSIE

Ten aanzien van depressie verschijnt eveneens literatuur over de relatie tussen serotonine en agressie. Reeds in de zeventiger jaren werd vastgesteld dat mensen die suïcidaal waren of zelfmoord hadden gepleegd, beschikten over lage spiegels van serotoninemetabolieten in hun cerebrospinale liquor. In de laatste twee decennia wordt in een toegenomen aantal studies verband gelegd tussen impulsieve agressie, suïcidaal gedrag en serotoninespiegels. Zowel bij primaten als bij mensen constateert men een relatie tussen afgenomen serotoninebeschikbaarheid en agressie. Serotonine kan via receptormodulatie zowel

een remmende als stimulerende werking hebben op de ontwikkeling van agressief gedrag. Dit kan gebeuren in een complexe interactie tussen diverse serotoninereceptoren en met de neurotransmitters dopamine en gamma-aminoboterzuur (GABA). Dopamine kan soms agressie stimuleren en soms de impulsiviteit verminderen die leidt tot abnormale agressie. Uit dierstudies blijkt dat zowel serotonine als dopamine toenemen bij vijandige confrontaties en zodoende niet alleen agressief gedrag stimuleren, maar ook *stresscoping*. Zowel prettige als onaangename stressprikkelers activeren het mesocorticolimbische, dopaminerge systeem. De betrokkenheid van dopamine bij agressief gedrag kan samenhangen met competitiedrang, risicogedrag en beloningsgevoeligheid. GABA is hoofdzakelijk de remmende neurotransmitter en staat in nauwe interactie met serotonine. De activatie van receptor GABA-A wordt geassocieerd met afname van agressief gedrag, terwijl activatie van receptor GABA-B in direct verband wordt gebracht met agressief gedrag. Onderzoekers hebben vastgesteld dat receptoractivatie van GABA-B op de dorsale zijde van de *nuclei raphe*, de kernen in de hersenstam die serotonine produceren, een belangrijke rol kan spelen bij het opwekken van agressief gedrag.

“Uit wetenschappelijke studies blijkt dat depressieve stoornissen neurofysiologisch gerelateerd kunnen zijn aan de verstoring van meervoudige communicatiewegen in verschillende breindelen.”

GABA EN DEPRESSIE

De complexiteit tussen 5-HT en verstoord gedrag vereenvoudigt zich hoogstwaarschijnlijk in de driehoeksrelatie tussen amygdala, striatum en prefrontale cortex, waarbij de amygdala een centrale positie innemen. Uit humane studies blijkt redelijke consistentie te bestaan tussen agressief gedrag en zowel hyperreactiviteit als verminderde activiteit, mogelijk zelfs volumevermindering, van de amandelkernen. De amygdala staan sterk onder invloed van GABA en de kernen zijn rijk aan GABA-A receptoren. GABA is de dominante, remmende neurotransmitter die door minstens een derde van alle neuronen in het centrale zenuwstelsel als primaire communicatiemolecuul wordt gebruikt. De

meeste GABAnerge neuronen zijn interneuronen die lokale circuits controleren en moduleren, ofschoon het brein ook directe projectie kent van GABAnerge neuronen in de thalamus en cortex. GABA heeft bovendien een cruciale functie bij het tot stand brengen van negatieve terugkoppeling gericht tegen de actieve HPA-as en fungeert dientengevolge als stressremmer.

Niet alleen kan GABA een rol spelen bij de modulatie van agressie, ook bij depressie zijn aanwijzingen voor een belangrijke rol van GABA. Bij patiënten met ernstige depressie zijn verlaagde spiegels van GABA waargenomen in plasma en cerebrospinale liquor, als ook verminderde GABA-activiteit in de prefrontale cortex. Aldus verschijnt GABA ten tonele als een mogelijke schakel tussen agressief gedrag, depressieve stoornissen en langdurig verhoogde stressbeleving. Wetenschappelijke bevindingen wijzen uit dat de amygdala als eerste te lijden hebben onder chronische stress. Onder fysiologische omstandigheden worden de amandelkernen onder controle gehouden door een extensief netwerk van GABA-neuronen, waardoor zij slechts matige activiteit vertonen. Bij chronische stress echter worden deze kernen ontremd en gaan verhoogde gevoeligheid vertonen voor exogene prikkels. Een manier waarop stresshormonen de breinfunctie beïnvloeden is door het veranderen van neuronale structuren in zowel de amygdala als in de hippocampus en prefrontale cortex. Chronische stressoren kunnen lokaal dendritische hervorming tot stand brengen en neurogenesis en cellulaire overleving onderdrukken, mede door activering van extra-synaptische NMDA-receptoren. Chronische stress die langer aanhoudt dan 20 dagen remt de functionaliteit van de hippocampus bij de expressie van cognitieve functies enerzijds en stimuleert anderzijds de amygdala bij het manifesteren van specifieke angstbeleving. Daarbij is waargenomen dat het volume van de amygdala toeneemt en dat dit parallel kan verlopen aan de eerste ontwikkelingsfase van depressie. Talrijke studies bij mens en dier stellen bovendien vast dat de gevoeligheid voor depressie nauw kan samenhangen met de prenatale en postnatale programmering van de HPA-as. Zo kan sprake zijn van genetische voorbestemming voor de actievere productie van CRH, verminderde functionaliteit van de enzymatische afbraak van stresshormonen, verminderde receptorsensitiviteit voor corticosteroiden en/of verminderde vermogen tot remming van de HPA-as. Ook een geschiedenis met misbruik of mishandeling in de kindertijd kan bijdragen aan een grotere gevoeligheid voor de ontwikkeling voor depressie in het latere leven.

STRESS EN DEPRESSIE

Uit wetenschappelijke studies blijkt dat depressieve stoornissen neurofysiologisch gerelateerd kunnen zijn aan de verstoring van meervoudige communicatiewegen in verschillende breindelen. Tenminste vijf





De uitwerking van een supplement wordt bepaald door de ingrediënten die je erin stopt.

Alle voedingssupplementen beloven gezondheidsvoordelen. Maar hoe weet je of een supplement die claim ook kan waarmaken? Hoe kun je zeker zijn van alle voordelen, als je niets weet over de bron en de integriteit van het actieve ingrediënt? Studies tonen keer op keer aan dat de specifieke OPCs-samenstelling van Anthogenol® een bijzondere uitwerking op het microvasculaire stelsel heeft. De onderzoeksuitkomsten zijn constant omdat de kwaliteit van MASQUELIER'S® Original OPCs dat ook is. Om het unieke extract van Professor Jack Masquelier exact te reproduceren, hebben al onze ingrediënten de strengste CPA*-testen en -analyses doorstaan. In samenwerking met geaccrediteerde laboratoria gebruiken we onder meer Nuclear Magnetic Resonance Spectroscopy (NMR) om de bijzondere eigenschappen en kwaliteiten van onze ingrediënten te garanderen.

* Meer informatie over CPA vind je op www.masqueliers.com/nl/nl/waamerk.



Voor meer informatie, wetenschappelijke publicaties en GRATIS testbuisjes, neem contact op met T.S. Health Products via info@tshealthproducts.nl, of bel ons op **0341 46 21 21**.



communicatiesystemen, in interactie met de hypothalamus, en drie neurotransmitterroutes die de hypothalamus aandoen, worden genoemd bij de ontwikkeling van depressie. Zo wordt de mogelijke betrokkenheid waargenomen van CRH-producerende kernen, verhoogde vasopressineproductie, verminderde activiteit van de suprachiasmatische kernen (SCN), remming van de schildklierproductiecapaciteit en verlaagde functionaliteit van de hormonale gonaden-as. Volgens de huidige consensus beschouwt men een verstoorde regulatie van de bijniere (HPA-as) als een dominante factor bij de symptomatologie van depressiviteit, mogelijk in combinatie met de disfunctionaliteit van het serotonerge systeem. Bij depressieve patiënten werden de basisconcentraties van cortisol gemeten in urine, bloed, speeksel en in enkele gevallen in de liquor cerebrospinalis. Bij ongeveer een derde deel van de populatie werden significant verhoogde cortisolspiegels waargenomen. Voorts laat men via onderzoek zien dat bij depressieve patiënten de concentraties van cortisol in de late namiddag en vroege avond vaker verhoogd zijn dan bij een gezonde populatie.

De SCN, de biologische klok van de hypothalamus, zijn nauw betrokken bij de circadiaanse ritmen en seizoen gerelateerde variaties in neuronale activiteit. Disfunctioneren van de SCN, die betrokken zijn bij circadiaanse en ritmische regulatie van het mentaal-emotionele welbevinden en de slaapregulatie, kan ook deel uitmaken van de etiologie van depressie. Tevens kan disfunctioneren van de SCN de regulatie van de HPA-as verstoren, daar deze kernen direct projecteren in de paraventriculaire nucleï (PVN). De PVN, een neuronconcentratie in de hypothalamus gelegen in de periventriculaire zone naast het derde ventrikel, bevat neuronen die onder meer oxytocine, vasopressine, CRH en TRH produceren. Langdurig verhoogde spiegels van CRH, cortisol en vasopressine kunnen een remmend effect

hebben op de SCN en zo indirect de functionaliteit van de PVN verstoren. De hypothalamus wordt bovendien sterk beïnvloed door neuronale paden vanuit kernen die serotonine, dopamine en noradrenaline produceren.

CONCLUSIES

Hoewel het beeld bij de etiologie van depressie complex en multifactorieel is, valt uit literatuurstudie op te maken dat de serotoninespiegel ten hoogste een schakel is. Een domoosteen die omvalt, nadat eerdere stenen zijn voorgegaan in hun val. Daarbij is lang niet zeker dat verminderde serotoninebeschikbaarheid enkel en alleen depressieve gevoelens veroorzaakt. Aan de ene kant kan minder serotonine ook leiden tot meer agressief gedrag. Anderzijds blijken tevens andere neurotransmitters en hormonen een rol te spelen bij emotionele instabiliteit. De opvallende rol van GABA, de natuurlijke rustgever in ons brein, is noemenswaardig als belangrijke modulerende factor tussen chronisch verhoogde stressbeleving en verstoring van de mentaal-emotionele status, waarbij depressie een manifestatie kan zijn. Gezien de gelimiteerde werkzaamheid van reguliere antidepressiva en hun bijwerkingen enerzijds en anderzijds de waargenomen samenhang tussen verstoorde stressregulatie en de ontwikkeling van depressie is het zinvol anders naar therapeutische interventies te kijken. Mogelijk kan een therapie direct gericht op optimalisering van de GABA-beschikbaarheid en verbetering van de functionaliteit van de HPA-as op termijn succesvoller zijn dan alleen maar in te zetten op de serotoninebeschikbaarheid. Verbetering van de stressweerbaarheid om de manifestatie van depressiviteit te verminderen heeft wel meer voeten in de aarde. Namelijk herziening van de relatie met werk, woonomgeving, lichaam, voedingspatroon en mogelijke herwaardering van het zelfbeeld en onze innerlijke natuur, de natuurlijke rustgever in onze buitenwereld.



NIEUW!
Liposomale producten
in poedervorm

- Hoge biologische beschikbaarheid
- Natuurlijke productiemethode
- Neutrale smaak
- Lang houdbaar
- Hoeft niet gekoeld bewaard



NIEUW: Liposomale Curcumine, Glutathion en Magnesium

Naast de Liposomale Vitamine C en de Liposomale Multi, voegt Epigenar nu drie nieuwe liposomale producten aan het assortiment toe: Curcumine, Glutathion en Magnesium. De liposomale producten van Epigenar zijn met LipoCellTech™ geproduceerd. De methode die hierbij gebruikt wordt boost de natuur na. Liposomale supplementen worden tot 20x beter opgenomen dan reguliere supplementen. Epigenar maakt daarbij uitsluitend gebruik van een speciale droge vorm, die belangrijke voordelen biedt boven de gangbare vloeibare liposomale producten. Het gepatenteerde natuurlijk productieproces vindt plaats zonder toepassing van chemicaliën, hoge druk of hitte. Dit resulteert in een puur liposomaal poeder.



Robert van Esch MSc. | Psycho-neuro-immunoloog

Robert werkt reeds 15 jaar als zorgverlener samen met de bedrijfs-geneeskunde, fysiotherapie, osteopathie en psychologie. Hij heeft mesologie gestudeerd en zich verder ontwikkeld in de psycho-neuro-immunologie en CAM (complementary alternative medicine) met specialisatie fytotherapie. Zijn niet aflatende interesse voor de natuur, fysiologie en samenhang met omgevingsfactoren zoals leefstijl, heeft hem gevormd tot een veelzijdig denker en bevlogen docent van de stichting ReThink.

www.rethinkfoundation.nl



Hoge bloedspiegel vitamine D risicoverlagend

Het is al geruime tijd bekend dat mensen die wonen in gebieden met veel zonneschijn, een relatief hoge bloedspiegel vitamine D hebben en daarmee een veel lager risico lopen op het krijgen van kanker. Recent onderzoek laat zien dat vrouwen met voldoende hoge bloedspiegels vitamine D zelfs tot vijfmaal minder kans hebben op het krijgen van borstkanker ten opzichte van diegenen met een tekort.¹ Deze gegevens zijn verkregen uit bevolkingsonderzoeken waarbij mag worden aangenomen dat de mensen die werden onderzocht, deze hoge of juist lage bloedspiegels gedurende langere tijd en mogelijk zelfs levenslang hebben gehad. Vanwege deze bevindingen is de vraag gerezen of het nemen van vitamine D-supplementen gedurende een aantal jaren dezelfde bescherming geeft tegen het krijgen van kanker.

DOOR: WILLIAM CORTVRIENDT

Verschillende onderzoeken wijzen erop dat voldoende vitamine D dodelijke kankergevallen kan verminderen

In de laatste jaren zijn verschillende onderzoeken gepubliceerd die aangeven dat het nemen van vitamine D-supplementen gedurende een aantal jaren niet of nauwelijks leidt tot een afname van het totale aantal kankergevallen, maar wel tot een vermindering van het aantal dodelijke kankergevallen. Het lijkt er namelijk op dat door voldoende vitamine D de eenmaal ontstane kanker minder snel kan groeien en uitzaaien.

De zogenaamde VITAL-studie wees erop dat vitamine D-supplementen de sterfte aan kanker kunnen helpen verminderen

Zo blijkt uit het grote VITAL-onderzoek uit 2019 dat mannen en vrouwen van in de vijftig of ouder die bij de aanvang van het onderzoek vrij zijn van kanker en hart- en vaatziekten, hun risico op uitgezaaide kanker en dodelijke kanker met 17 procent kunnen verlagen door dagelijks 50 microgram (ofwel 2.000 Internationale Eenheden) vitamine D₃ in te nemen.² Deze studie betrof een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde interventiestudie onder 25.871 mannen en vrouwen die op dat moment van rekrutering geen enkele vorm van kanker of hart- en vaatziekten hadden.

In dit onderzoek werd echter geen statistisch verschil in de algehele incidentie van kanker aangetroffen tussen de deelnemers die vitamine D of placebo hadden genomen. Dat er daarentegen wel sprake was van een vermindering van het aantal sterfgevallen door kanker in de vitamine D-groep was aanleiding voor een secundaire analyse van de verkregen data.

Nieuwe analyse toont dat vitamine D vooral werkt als je een normaal gewicht hebt

In een nieuwe analyse van de VITAL-studie zijn de onderzoekers een stap verder gegaan en hebben gekeken of er bepaalde subgroepen waren die meer of minder konden profiteren van de suppletie met vitamine D. Dit leverde een interessante bevinding op. Deze hernieuwde analyse laat zien dat, wanneer alleen de resultaten worden bekeken van diegenen met een normaal lichaamsgewicht, blijkt dat bij hen het risico op overlijden niet met de eerdergenoemde 17 procent, maar met liefst 38 procent was verminderd.³ Ook werd gevonden dat participanten met overgewicht niet of nauwelijks een gunstig effect ondervonden van het slikken van vitamine D-supplementen.



Wat veroorzaakt dit verschil?

De bevinding dat je gewicht de uitkomst van het beschermende effect van vitamine D beïnvloedt, past redelijk goed bij eerdere onderzoeken naar vitamine D en de bloedspiegels van mensen met overgewicht. Vitamine D is namelijk een in vet oplosbare stof en dit betekent dat vitamine D de neiging heeft om zich op te hopen in dit vetweefsel waardoor er minder beschikbaar is voor de andere weefsels in het lichaam. Dit is waarschijnlijk wat er gebeurd is in het VITAL-onderzoek en vormt de verklaring voor het grote verschil in het anti-kankereffect van vitamine D-supplementen bij mensen met een normaal of een te hoog gewicht.

Hoe werkt vitamine D tegen kanker?

Er bevinden zich receptoren voor vitamine D door het gehele lichaam en er zijn aanwijzingen dat vitamine D een tumorremmend effect heeft vanwege de binding aan deze receptoren, wat resulteert in apoptose - of geprogrammeerde zelfvernietiging van zieke en afwijkende cellen zoals kankercellen. Studies suggereren ook dat vitamine D een regulerende invloed heeft op het immuunsysteem, wat kan bijdragen aan een verminderde neiging tot uitzaaiing en daarmee uiteindelijk een fatale afloop van de kanker.

Bronnen:

1. McDonnell S, Baggerly C, French C, et al. Breast cancer risk markedly lower with serum 25-hydroxyvitamin D concentrations ≥ 60 vs < 20 ng/ml (150 vs 50 nmol/L): Pooled analysis of two randomized trials and a prospective cohort. *PLoS One*. 2018;13(6):e0199265.
2. Manson J, Cook N, Lee I, et al. Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. *N Engl J Med* 2019; 380: 33-44.
3. Chandler P, Chen W, Ajala O, et al. Effect of Vitamin D₃ Supplements on Development of Advanced Cancer. A Secondary Analysis of the VITAL Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 2020; 3(11): e2025850.

GEEF JE GEZONDHEID EEN TOTALE BOOST MET HET BESTE VAN HET BESTE

UnoCardio®
KRACHTIGSTE EN ZUIVERSTE VISOLIE
Nummer één in Amerikaanse labotest



UnoCardio 1000 + VITAMINE D₃

De ongeziene zuiverheid van UnoCardio werd verkregen via een unieke en ecologisch verantwoorde koude productiemethode. Dankzij de r-triglyceridevorm zijn de omega 3 vetzuren EPA en DHA maximaal opneembaar. 1 softgel bevat 1200 mg omega 3.



Gecertificeerd voor duurzame visserij,
uitsluitend niet-bedreigde vissoorten

Voor meer informatie over de producten en
verkoopmogelijkheden, kijk op www.carebynature.nl



De Omega 3-test

CHECK OF UW LICHAAM DE JUISTE
VETTEN KRIJGT VIA EEN EENVOUDIGE
VINGERPRIKTEST

Eén prik volstaat om 26 verschillende soorten vetzuren te meten. Zo weet u precies hoeveel omega 3-, 6- en 9-vetzuren, verzadigde vetten en ongezonde transvetten u inneemt. De Omega 3-Index-testmethode werd gebruikt in meer dan 200 onderzoeksstudies. Eenvoudig te begrijpen rapporten op basis van gerenommeerde wetenschappelijke studies.

Kijk op carebynature.nl/omega-3-index-test



Taurine

Taurine is een zwavelhoudende aminozuurachtige stof die een groot aantal functies vervult in het handhaven van de gezondheid. Het is een stofwisselingsproduct van de zwavelhoudende aminozuren cysteïne en methionine. Hoewel het vaak bij de categorie aminozuren wordt gerekend, is het eigenlijk geen echt aminozuur, omdat het op de plaats van de carboxylgroep een sulfonzuurgroep bevat en daardoor niet ingebouwd kan worden in eiwitstructuren.

Taurine werd lange tijd beschouwd als niet-essentieel omdat het in de lever kan worden aangemaakt uit de aminozuren methionine en cysteïne via drie mogelijke syntheseroutes die alle vitamine B6 nodig hebben. Echter, de laatste jaren wordt duidelijk dat er wel degelijk omstandigheden bestaan waarin taurine voor de mens essentieel is. In vergelijking met andere zoogdieren hebben mensen een relatief lage activiteit van het enzym dat een cruciale omzettingstap verzorgt in de synthese van taurine. Mogelijk impliceert dit een bij mensen beperkte capaciteit om zelf taurine te synthetiseren. Bij stress of ziekte of bij jonge kinderen kan de synthese

te weinig zijn om in de eigen behoefte te voorzien. De synthese capaciteit van taurine verschilt ook tussen mannen en vrouwen, omdat het hormoon oestradiol de synthese van taurine in de lever remt. Bij dieren blijken vrouwtjes lagere concentraties te hebben van cruciale enzymen in de taurinesynthese. Tevens zijn bij hen de gevolgen van taurinedeficiëntie groter.

In het lichaam worden de hoogste concentraties taurine aangetroffen in immuuncellen (neutrofiële granulocyten) en in de retina. De grootste lichaamsvoorraden bevinden zich in de skeletspieren en de hartspier.

Taurine komt in hoge concentraties in rode algen (geen bruine of groene!) voor, maar is verder vrijwel alleen in dierlijke producten aanwezig. In veel dieren (waaronder de mens) is het één van de meest voorkomende organische bestanddelen met een laag moleculair gewicht. Een menselijk lichaam van 70 kg bevat circa 70 gram taurine.

De inname van taurine via de voeding ligt tussen de 0 en 400 mg per dag en is sterk afhankelijk van de individuele voedingsgewoonten. Veganisten nemen geen taurine met de voeding op, terwijl mensen die een vis en zeevruchtenrijke voeding eten, de meeste taurine binnenkrijgen. Taurine wordt zeer goed geabsorbeerd. De absorptie van taurine vindt voor het overgrote deel plaats via het aminozurentransportsysteem in de dunne darm. Via de poortader komt het vervolgens in de lever terecht, alwaar het via de bloedsomloop naar de rest van het lichaam wordt getransporteerd. Daar wordt het de cel in getransporteerd.

Voedingsbronnen van taurine zijn vlees en zeevoedsel, vooral schelpdieren zoals mosselen, kokkels en oesters. Diegenen die dit voedsel niet regelmatig eten (zoals vegetariërs), lopen het risico taurinedeficiëntie op te lopen wanneer zij uit de voeding niet voldoende methionine en



cysteïne weten te halen, twee belangrijke bouwstoffen van taurine. Melkproducten bevatten slechts weinig taurine, eieren vrijwel geen.

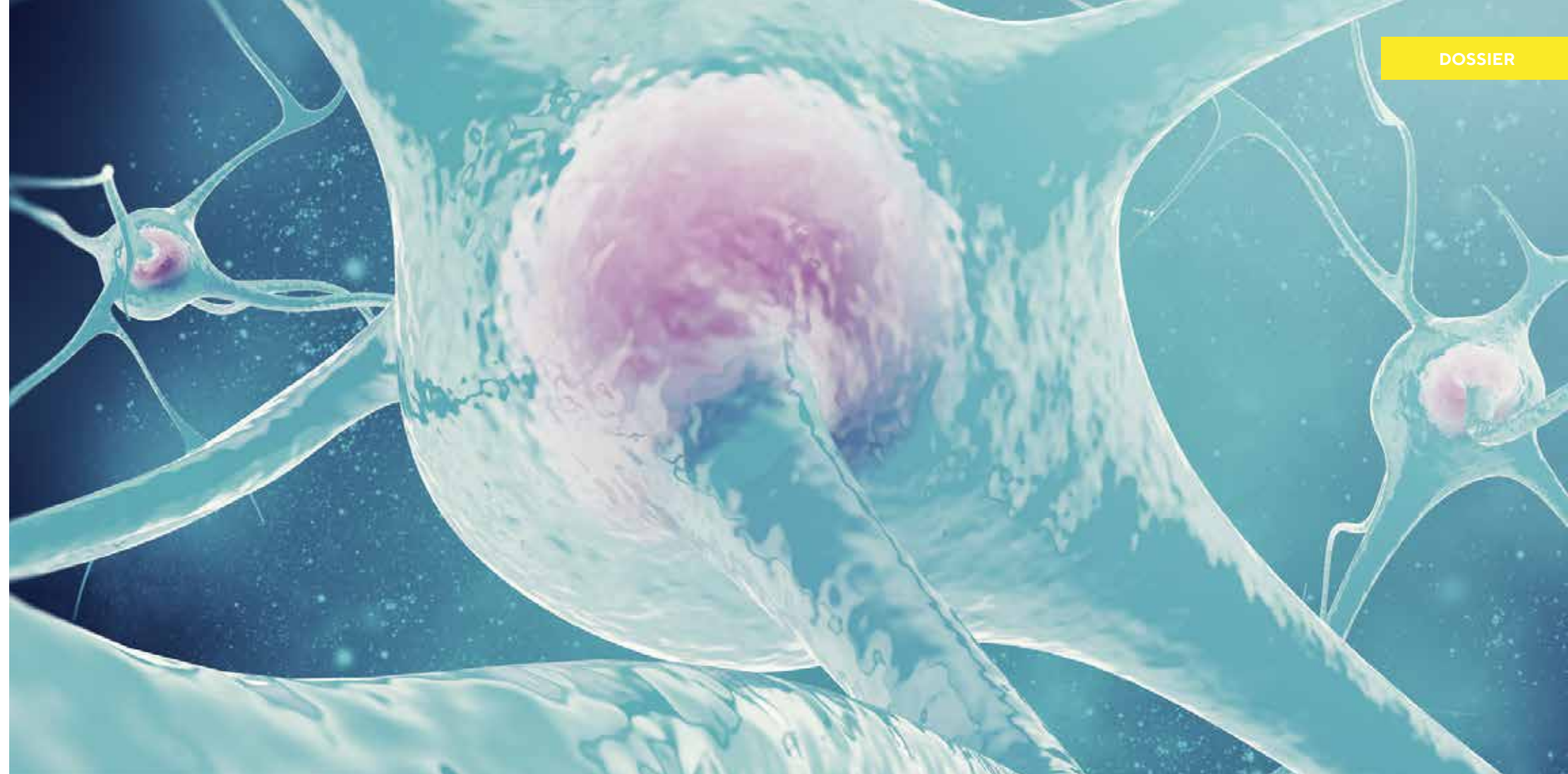
Diabetici hebben vaak lagere taurinespiegels. Primaire taurinedeficiënties zijn gevonden bij veganisten en diabetici, maar suboptimale taurineniveaus komen bij veel meer mensen voor, met name in tijden van fysieke of emotionele stress of ziekte. Uitscheiding van taurine vindt plaats via de urine. In een periode van taurinetekort echter wordt de meeste taurine vanuit de primaire urine weer gereabsorbeerd om te grote verliezen te voorkomen. Taurine kan ook worden uitgescheiden via de gal, waar het gebonden wordt aan galzuren. Zinkdeficiëntie, eventueel gecombineerd met een vitamine A-deficiëntie, gaat gepaard met een grotere uitscheiding van taurine via de urine en verminderde taurineniveaus in de weefsels.

Taurine beschermt tegen de twee belangrijkste oorzaken van cellulaire toxiciteit, namelijk oxidatieve stress en ophoping van calciumionen. Deze celbeschermende werking uit zich ook op langere termijn. Bij dieren die op jong leeftijd taurinedeficiënt waren geweest, traden op latere leeftijd groeivertraging, orgaanschade en abnormaal functioneren van het cardiovasculaire en renale systeem (nieren) op. Of dit ook voor mensen geldt, wordt nog onderzocht.

TAURINE HEEFT ONDER MEER DE VOLGENDE EIGENSCHAPPEN:

- Bescherming tegen ophoping calciumionen: Influx en ophoping van calciumionen (Ca^{2+}) binnen de cel is een belangrijke toxische factor voor de cel en wordt beschouwd als een belangrijke factor bij neuronale beschadiging. Het leidt tot verlies van membraanpotentiaal en bij aanhouding uiteindelijk tot celdood.

“Primaire taurinedeficiënties zijn gevonden bij veganisten en diabetici, maar suboptimale taurineniveaus komen bij veel meer mensen voor, met name in tijden van fysieke of emotionele stress of ziekte.”



Taurine kan via minimaal drie verschillende routes de cel beschermen tegen de toxische werking van een overmaat aan Ca^{2+} -ionen.

- Bescherming tegen oxidatieve stress: Taurine is in staat om zelf hypochloriet, een krachtige en hoogreactieve zuurstofverbinding ($HOCl$) te inactiveren. Dit deeltje wordt door neutrofiële granulocyten geproduceerd bij ontstekingsprocessen. Op deze manier kan taurine een rem zetten op de hoeveelheid schade die bij ontsteking ontstaat en toxiciteit door aldehyden tegengaan. Zonder taurine zou hypochloriet omgezet worden in toxische aldehyden. Taurine is niet in staat om andere reactieve zuurstofdeeltjes te inactiveren. Wel zijn er verschillende indirecte mechanismen waarlangs taurine toch bescherming kan bieden tegen oxidatieve stress. Allereerst zijn er aanwijzingen dat taurine de antioxidatieve afweermechanismen stimuleert. Verder remt taurine de activiteit van neutrofiële granulocyten, zodat deze minder vrije radicalen kunnen produceren. Ook remming van de hierboven genoemde ophoping van calciumionen remt de vorming van vrije radicalen en bindt taurine zich aan xenobiotica waardoor deze geen vrije radicalen meer kunnen genereren. Ten slotte beschermt taurine ook tegen oxidatieve schade

door (via een ingewikkeld mechanisme) de biologische beschikbaarheid van lipiden voor peroxidatie te verminderen.

- Osmoregulatie: Zoals al eerder aangegeven is taurine een in dierlijke cellen veelvoorkomende stof en komt het praktisch niet in de plantenwereld voor. Dierlijke cellen onderscheiden zich van plantaardige door de afwezigheid van een versterkte celwand, wat tot gevolg heeft dat regulatie van de osmotische druk en het celvolume voor de diercellen zeer belangrijk is. Via uitwisseling van natrium-, kalium- en chloorionen kan de cel de osmotische druk en zo ook het celvolume reguleren. Taurine speelt in dit mechanisme een belangrijke rol. Osmoregulatie met behulp van taurine speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol bij het krimpen van de cel als gevolg van apoptose.
- Membraanstabilisatie: Taurine heeft een functie in elektrisch actieve weefsels zoals hersenen en hart en stabiliseert daar de celmembranen, waardoor foutieve prikkeling van zenuwcellen wordt voorkomen. De stabiliserende werking van taurine op de celmembraan kan worden toegeschreven aan een aantal van de hierboven beschreven effecten: de regulering van de osmotische druk, handhaving

van de mineralenbalans, remming van de fosforylatie van membraanproteïnen en preventie van lipideperoxidatie.

- Inhiberende neurotransmitter: Taurine is structureel verwant met de inhiberende neurotransmitter GABA en heeft ook een agonistische werking op GABA. Taurine kan zich competitief aan de GABA-receptoren binden zonder de gelijke effecten als GABA te bewerkstelligen. Daarbij werkt het tegengesteld aan het exciterende glutaminezuur.
- Detoxificatie van xenobiotica: Taurine kan zich binden aan toxische verbindingen die vervolgens via de gal worden uitgescheiden. Mensen met taurinedeficiëntie zijn gevoeliger voor weefselbeschadigingen door xenobiotische stoffen zoals bepaalde milieutoxines, maar ook endogeen geproduceerde toxische stoffen zoals aldehyden, chloor en bepaalde amines.
- Conjugatie van galzuren: Galzuren zijn stoffen die in de lever kunnen worden gevormd uit cholesterol en die betrokken zijn bij de absorptie van vet en vetoplosbare vitaminen. Dit kan alleen plaatsvinden als galzuren zich binden aan glycine of taurine. Deze conjugaten van aminozuren en galzuren worden ook wel galzouten genoemd. Taurine zorgt dan voor het vloeibaar houden van deze galzuren bij fysiologische

Vergroot jouw kennis bij Natura Foundation

Los gezondheidsklachten op door de dieperliggende oorzaken aan te pakken met een integrale behandeling inclusief leefstijl, voeding en beweging.

Bekijk de educatiekalender van kennispartner Natura Foundation

Coronavirus: Preventie & Behandeling

Een praktisch behandelplan ter preventie en behandeling bij besmetting

E-learning
webinar

Long Covid: Een effectief behandelplan

Gerichte aanpak bij de preventie en vermindering van restklachten

E-learning
webinar

De multi-inzetbaarheid van lactoferrine

Over de rol van lactoferrine bij de ijzerhuishouding en corona-klachten

10 oktober 2022
webinar

3 stappen voor het herstellen van de darmgezondheid

Praktische interventies en diagnostische tools bij darmklachten

E-learning
workshop

Vitamine B12-tekort: oorzaken, symptomen en oplossingen

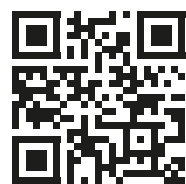
Hoe een tekort te bepalen is en welke rol preventie hierin heeft

E-learning
webinar

Praktijkdag Integrale Orthomoleculaire Therapie

Alles over het ondernemerschap als orthomoleculair therapeut

16 november 2022
Numansdorp



Kijk voor actuele cursussen, workshops en webinars op naturafoundation.nl/agenda of scan de QR-code en bekijk de agenda direct. Graag tot dan!

pH, waardoor o.a. vorming van galstenen wordt voorkomen. Naar schatting 80% van de galzuren wordt aan het eind van het ileum weer opnieuw opgenomen in het lichaam in de zogenoemde enterohepatische kringloop.

- Oogfunctie: Taurine komt in zeer hoge concentraties in de retina voor, een plaats waar zeer hoge concentraties onverzadigde vetzuren voorkomen die een optimale antioxidatieve bescherming behoeven. Taurinedeficiëntie leidt tot beschadiging van de retina. Er is echter nog veel onduidelijk over de functie van taurine in het oog.
- Glucosestofwisseling: Taurine helpt de bloedglucose te stabiliseren bij zowel type I als type II diabetici. Taurine lijkt dit te bewerkstelligen door de activiteit van de insulinereceptor te stimuleren. Een dagelijkse dosis van 1,5 gram houdt de glucosespiegels op de lange duur lager en vermindert een abnormale activiteit van bloedplaatjes. Bij patiënten met type II diabetes verbetert het de cellulaire gevoeligheid voor insuline.
- Immuunsysteem: Taurine is het meest voorkomende aminozuur in de witte bloedcellen. Waarschijnlijk beschermt het immuuncellen tegen de door hen zelf geproduceerde wapens in de strijd tegen virussen, bacteriën en andere indringers. De exacte rol van taurine in het immuunsysteem is echter grotendeels nog onbekend en is momenteel onderwerp van studie.
- Vruchtbaarheid: Taurine heeft een rol in spermacellen, maar de precieze rol is nog grotendeels onopgehelderd.

INDICATIES

- Verschillende soorten cardiovasculaire aandoeningen, waaronder myocardinfarct, hypercholesterolemie, hypertensie, hartritme stoornissen en hartinsufficiëntie
- Epilepsie / toevallen
- Astma
- Groei en ontwikkeling, bijvoorbeeld voor zwangeren, zuigelingen of zogende moeders.
- Alcoholisme
- Hepatitis
- Galstenen
- Ziekte van Alzheimer
- Cystic fibrosis
- Diabetes

CONTRA-INDICATIES

Het is mogelijk dat taurine de secretie van maagzuur bevordert, daarom is voorzichtigheid geboden bij mensen met maagzweren. Verder zijn in de aanbevolen doseringen geen contra-indicaties bekend van taurine.

BIJWERKINGEN

Taurine wordt niet in verband gebracht met enig toxisch effect. In onderzoek bij patiënten waarbij tot 6 gram taurine per dag werd gegeven, zijn geen noemenswaardige bijwerkingen gevonden. Ook is geen enkel teratogeen effect gevonden. Bij sommige epilepsiepatiënten kan taurine (1,5 gram per dag) misselijkheid, hoofdpijn, sufheid en coördinatie stoornissen veroorzaken.

“Taurine is het meest voorkomende aminozuur in de witte bloedcellen. Waarschijnlijk beschermt het immuuncellen tegen de door hen zelf geproduceerde wapens in de strijd tegen virussen, bacteriën en andere indringers.”

INTERACTIES

Mono-natriumglutamaat, oftewel Ve-tsin, een veelgebruikte smaakmaker, verlaagt de taurinespiegels. Hoge doseringen vitamine B5 verminderen de werking van taurine. Zink daarentegen versterkt de werking van taurine. Ook andere interacties met reguliere of natuurgeneesmiddelen zijn mogelijk. Raadpleeg hiervoor een deskundige.

DOSERING

Voor indicaties met betrekking tot de hartfunctie zijn doses nodig van meerdere grammen per dag. Voor andere indicaties, bijvoorbeeld op het gebied van de hersenfunctie, kan met minder worden volstaan.

SYNERGISME

Het aminozuur cysteïne en vitamine B6 zijn de meest cruciale cofactoren bij de synthese van taurine. Suppletie met NAC en/of vitamine B6 is daarom een goede manier om de endogene biosynthese van taurine te ondersteunen. Om in de andere cofactoren te voorzien wordt daarnaast een basissuppletie van een goede multi en vitamine C aangeraden.

Dit artikel is mogelijk gemaakt door Natura Foundation. Bronnen kunnen opgevraagd worden bij de redactie.





STAP-BUDGET €1000 subsidie op NFG erkende na- en bijscholing

Positieve psychologie Thuisstudie

Deze thuisstudie is speciaal geschreven voor mensen die een positieve kijk op het leven willen ontwikkelen en het beste uit zichzelf en anderen willen halen, op weg naar een waardevol en gelukkig leven.

Erkende PsBK bijscholing



Psychologie van Hoogbegaafdheid Thuisstudie

Erkende PsBK bijscholing



Sociale psychologie Thuisstudie

Erkende PsBK bijscholing



Debby Versteeg heeft samen met collega Henny Festen een praktijk voor psychosociale therapie in Schagen. Daarnaast werkt ze sinds 2017 als vrijwillige zorg hulpverlener bij de chat van Pedofilie.NL Een plek waar openlijk gesproken mag en kan worden over de worstelingen die het hebben van pedofiele geaardheid met zich mee brengt.

www.movearis.nl

Die ene cliënt...

Hij was amper 16 jaar en stond met een schaar aan z'n keel, het hoefde voor hem allemaal niet meer. Hij had al contact opgenomen met de levenseindekliniek maar daar wilden ze hem niet verder helpen. En dat kwam vooral omdat hij niet exact durfde te vertellen waarom hij het leven niet meer zag zitten.

Sinds een paar maanden realiseerde hij zich dat hij op kinderen viel. Jonge kinderen. Hij was dus zo'n vieze pedo. Als hij dit zou vertellen, zouden ze hem vast laten oppakken. Hij schrok van zijn gezicht toen hij zichzelf in de spiegel zag, hij herkende zichzelf niet meer. De wanhoop was zo groot dat hij zijn grip op de realiteit aan het verliezen was.

Via Google kwam hij op de chat van Pedofilie.nl. In eerste instantie durfde hij alleen maar met de ervaringsdeskundigen te praten. Om de paar dagen kwam hij online en er was ruimte voor zijn verhaal, zijn angsten en zijn wanhoop. Hij trof een paar lieve mensen die hem vertelden over hun worsteling. Wat pedofilie wel, maar vooral wat het niet was. Zijn angst dat hij veroordeeld kon worden voor het hebben van een pedofiele voorkeur werd stukje bij beetje minder.

Na een aantal weken durfde hij het om mij tot de chat toe te laten. Hij had in het begin vooral veel vragen. "Kan een hulpverlener me aangeven?" (Nee) "Gaat die alles aan mijn ouders vertellen?" (Nee) Gaandeweg begon hij zich steeds meer op zijn gemak te voelen. We spraken elkaar wekelijks op de chat en er ontstond ruimte om na te gaan denken over mogelijkheden. Het was duidelijk dat deze jongen een vangnet nodig had, maar gezien de anonimiteit van de chat kon ik niets meer dan dit bespreekbaar maken en hopen dat hij de noodzaak ook zou inzien.

Naast een vangnet was het ook belangrijk om de juiste hulp voor hem te vinden. Maar hoe doe je dat als 16-jarige? Waar vind je die ene psycholoog die openstaat voor deze problematiek? Na lang wikken en wegen besloot hij om zijn huisarts te vertellen over zijn geaardheid en te vragen om hulp. Ik mocht met zijn huisarts bellen en kreeg een lijst van psychologen uit de omgeving. De grote zoektocht begon. In de wirwar van wet/regelgeving en vooral wachtlijsten vond ik uiteindelijk een passende match.

De volgende stap was het vertellen aan zijn ouders. Hij besloot ze een brief te schrijven. Samen keken we naar zijn teksten en voor zijn 16 jaar had hij een prachtige schrijfstijl. Open, eerlijk en zo kwetsbaar. Tot ons aller 'grote' opluchting reageerden zijn ouders heel liefdevol. En zij zagen gelukkig ook in dat hun jongen meer nodig had dan de wekelijkse anonieme chat.

Nu zijn we een flink aantal maanden verder. Hij heeft een fijne klik met de psycholoog, goed contact met zijn mentor van school en voelt zich een heel stuk gelukkiger.

Mij rest alleen nog het terug denken aan deze stoere knul, wat een held!

Lichtpuntjes

Hoe de narratieve psychologie troost en hoop kan bieden in donkere tijden.

DOOR: ANNA KIEBERT

Op 16 januari 2021 werd de 14-jarige Pepijn, volgens zijn ouders ‘een levenslustige en nieuwsgierige jongen’, gevonden in een tentje in Amsterdam-Noord. Hij leed zwaar onder de gevolgen van de coronapandemie die de wereld sinds het begin van 2020 heeft ontwricht. Hij zag zijn vrienden niet langer op school, volgde geen thuisonderwijs meer, ging drugs gebruiken en overleed in een tentje in Amsterdam. Hoe kunnen sociaal professionals deze jongeren zoals Pepijn, en de iets oudere doelgroep van jongvolwassenen (18 tot 25 jaar) handvatten bieden om met deze mentale druk om te gaan? Narratieve therapie biedt uitkomst.

Het voorbeeld van Pepijn staat symbool voor de verslechterde mentale gezondheid van jongeren tijdens de coronapandemie. Volgens een rapport over de wereldwijde mentale gezondheid en het welzijn in coronatijd van de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO) ervoeren mensen in 2021 meer depressie en eenzaamheid dan in het jaar ervoor. De groep die de meeste mentale klachten ervoeren, zijn jongvolwassenen (CBS, 2021). Een kwart van hen ervoerde psychische klachten in de eerste helft van 2021, dat is ongeveer 10 procentpunt hoger dan gemiddeld over 2020. Zij gaven vaker dan andere leeftijdsgroepen aan onrustig, somber en niet gelukkig te zijn (Van den Dungen, 2021).

Door de coronamaatregelen zoals het afstand houden en de verschillende lockdowns, werd veel van het sociale verkeer lamgelegd, waardoor veel jongvolwassenen kampten met eenzaamheid, angst, depressie en overmatige stress (Bom, 2021). Hoewel door versoepelingen het sociale leven weer op gang is gekomen, wordt een nieuwe opleving van het virus verwacht in de herfst van 2022 (NOS 2022). Bovendien waarschuwen veel psychiaters voor een ‘mentale pandemie’ onder jongvolwassenen. Hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Arne Popma gaf in een artikel in Trouw aan dat jongvolwassenen hulp nodig zullen hebben omdat hun sociale ontwikkeling meermalen is gefrustreerd. “Het gaat erom de risico’s van negatieve levensgebeurtenissen zoveel mogelijk beperkt te houden” (Den Blijker, 2022, p.1).

De impact van de coronacrisis op jongvolwassenen is dus niet te onderschatten. In de afgelopen twee jaar was er sprake van meer drugsgebruik, chronische vermoeidheid en gezinsgeweld. Volgens psychiater Dirk de Wachter blijkt uit een groot aantal academische studies dat door corona de “psychopathologische parameters” stijgen (Reijner, 2020, p.1). Juist in een periode van hun leven waarin het sociale leven bijdraagt aan de vorming van hun identiteit, lag het sociale verkeer ook voor jongvolwassenen nagenoeg plat (Van der Maarel, 2017). Ze volgden deels thuisonderwijs omdat scholen en universiteiten nog voor een deel gesloten waren, het thuiswerkadvies gold, er waren beperkingen om thuis bezoek te ontvangen en de avondklok was van kracht (Kloosterman, Akkermans, Tummers-van der Aa, Wingen & Reep, 2021). Bovendien kregen jongeren in de zomer van 2021 ook vaak nog eens de schuld van de verspreiding van het virus, wat waarschijnlijk bijgedragen heeft aan hun negatieve, mentale gesteldheid (Van der Sluijs, 2020). Het aantal suïcides onder jongeren tussen de 20 en 30 jaar nam toe met 15 % (NOS, 2022).

Niet alle jongvolwassenen herkenden deze gevoelens. Sterker nog, er is een groep jongvolwassenen die juist meer rust, ontspanning en saamhorigheid heeft ervaren. Een kleine 10 procent van de jongvolwassenen gaf aan zich minder vaak eenzaam te voelen (Kloosterman et al, 2021). Dit laat duidelijk zien dat de manier waarop mensen op de pandemie hebben gereageerd niet voorspelbaar was. De verschillen in reactie hebben deels met omgevingsfactoren, maar ook met persoonlijkheid en eventuele psychische stoornissen te maken (Venhuizen, 2020). Ook iemands hechtingsgeschiedenis heeft een grote invloed, omdat je hechtingsrelatie een blauwdruk is die kleur geeft aan de verhalen die je vertelt (Baljon, Pool, & Takens, 2018).

De coronapandemie heeft een vergrootglas gelegd op de eindigheid van ons bestaan en ons doen beseffen dat de wereld niet maakbaar is. Dit was een genadeklap voor het vooruitgangdenken. De confrontatie met de eindigheid van het leven gaf ook extra druk om op een juiste manier vorm te geven aan het leven (Leijssen & Stinckens, 2006). Daarbij gaf het idee van de maakbaarheid van het leven, dat al langere tijd sluimerde in onze samenleving, de illusie dat we alles zelf kunnen bereiken, leren of kopen (NU.nl 2021). Als je maar goed genoeg je best doet, kun je dus alles zelf oplossen, maar als je faalt, is het dus ook aan jezelf te wijten (Bom, 2021). Daarnaast leven we in een tijd van toenemende individualisering en het wegvallen van gemeenschapszin door secularisering (NY Times, 2021). Door deze ontwikkelingen in de maatschappij zijn mensen al enige tijd op zoek naar troost en hoop. Zeker door de afname van fysiek contact tijdens de coronapandemie. In het begin van de pandemie werd een gevoel van solidariteit nog breed gedragen. We zien nog voor ons hoe orkesten online de mooiste symfonieën speelden, de serenades en applauzen die voor zorgverleners als een wave over de balkons deinden en hoe ouderen in quarantaine door buurtinitiatieven massaal aan de soep zaten. Maar naarmate de maatregelen werden verlengd

“Hij die een ‘waartoe’ in het leven heeft, kan vrijwel met elke ‘hoe’ omgaan.”

- Friedrich Nietzsche



en mensen angstiger werden, verdwenen deze gevoelens steeds meer en vereenzaamden mensen.

GEEN RECEPT VOOR TROOST EN HOOP

Troost en hoop werden vooral gezocht in de vorm van psychische hulp, met als gevolg langere wachttijden, zowel voor praktijken als de GGZ. Veel vormen van diagnostiserende, probleemgerichte therapie schieten tekort omdat ze ons lijden interpreteren als een ziekte, die genezen moet worden. Hoewel deze medische benadering een effectieve behandeling is van zware, psychische stoornissen of trauma's, heeft de coronapandemie ons één ding geleerd. Er is geen recept voor troost of hoop. Nu menselijk contact in meer of mindere mate ontbreekt, moeten we naar andere middelen zoeken om tegemoet te komen aan deze basisbehoefte. Middelen die troost en hoop bieden. Vooral voor de jongvolwassenen die extra lijden onder de pandemie. De existentiële stroming binnen de persoonsgerichte psychotherapie behandelt dit soort vraagstukken. Anders dan de probleemgerichte therapievormen richt de persoonsgerichte psychotherapie zich op de mogelijkheden van de cliënt als individu. De innerlijke ervaring en de kwaliteit van het interpersoonlijk functioneren staan hierbij centraal (Baljon et al, 2018). De existentiële stroming binnen deze therapie kan

Elvitum Rode Gist Rijst met Q10

- Bevat 2,4 mg Monacoline K per capsule
- Bevat 30 mg Co-enzym Q10 per capsule
- Bevat geen Citrine



Kijk voor meer informatie op:
www.naturalgoods.nl
 of stuur een e-mail naar:
info@naturalgoods.nl



in deze zeer stressvolle tijd aandacht geven aan de goede kanten van het bestaan, maar ook handvatten geven om met gevoelens van existentiële leegte om te gaan (Hoekstra & van Wijk, 2000). Hoewel een zekere lijdensdruk bij het leven hoort, (van Dijk, 2021) (Brainwash, 2019) biedt de existentiële stroming ruimte aan betekenisgeving om gevoelens van zinloosheid het hoofd te bieden. Zoals de Weense psychiater Viktor Frankl (1905-1997) aangaf, wanneer mensen geen betekenisvolle doelen in hun leven hebben, kunnen ze existentiële neuroses ervaren, gekenmerkt door frustratie, leegte, depressiviteit, zinloosheid en verslaving (Leijssen, 2016).

Narratieve psychologie, een bron van hoop en motivatie. Troost en hoop staan centraal in de narratieve therapie. Om die reden pleit ik voor het inzetten van narratieve therapie in de behandeling van jongvolwassenen die als gevolg van de coronapandemie in een neerwaartse spiraal zijn terechtgekomen (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Narratief werken is een methode die het gevoel

van zelfwaarde, het vermogen doelen te bereiken en om te gaan met tegenslag, kan vergroten. In moeilijke tijden zoals deze, kunnen verhalen een bron van hoop en motivatie zijn, waardoor mensen positievere toekomstverwachtingen kunnen krijgen (Halford, 2016).

Narrativiteit komt van het Latijnse woord 'narrare' en betekent vertellen (Geerse, 2018). Narrativiteit komt voort uit het vermogen van mensen om een verhaal te vormen over jezelf en de wereld. Dit proces geeft ons houvast om onszelf, de ander en de wereld om ons heen te begrijpen en te verklaren om logische verbanden te leggen tussen heden, verleden en toekomst (Geerse, 2018). Door het verhaal aan onszelf en anderen te vertellen ontstaat er een overzicht, een geheel, waardoor er meer orde in de chaos om ons heen wordt geschapen.

De basis voor narratief werken is gelegd in het post-modernisme en de narratieve psychologie, een stroming binnen de psychologie die vanaf de jaren '80 is ontstaan (Josje Geerse, lesdag 9 narratief begeleiden 1, 17 februari 2021). De narratieve psychologie gaat ervan uit dat de kern van je identiteit verbonden is met een verhaal, dat je gedurende je levensloop kunt aanpassen. Het uitgangspunt van deze therapie is dat een probleem niet in de psyche van een cliënt wordt gezocht, maar in de verhalen waarmee iemand zijn of haar werkelijkheid creëert. Daardoor kunnen cliënten de problemen waarmee ze kampen, buiten zichzelf plaatsen (White, 2008). Daarnaast heeft narratieve psychologie de mogelijkheid om een gevoel van samenhang en stabiliteit te creëren (Psychotraumanet, 2012). Hierin gaat het erom dat je kan teruggrijpen op verhalen uit je verleden en kan putten uit verhalen waarin het goed met je ging.

Tot voor kort leek het dat narratieve therapie alleen helpt ná een stressvolle levensgebeurtenis. Recentelijk is uit onderzoek naar de werking van narratieve therapie tijdens de coronapandemie naar voren gekomen, dat deze methode ook helpt tijdens een stressvolle gebeurtenis. Hieruit bleek dat mensen die een coherent verhaal over autobiografische herinneringen hadden, vaker emotioneel stabiel waren (Vanaken, Bijttebier, Fivush, & Hermans, 2022).

SPRANKJE LEVENSLUST

Als onderdeel van de opleiding Psychosociale Therapie (post-hbo-opleiding voor sociaal professionals) heb ik kunnen ervaren hoe het is om je eigen levensloop onder de loep te nemen. Tijdens deze exercitie vormde mijn levensverhaal een geheel met een rode draad



en kon ik bepaalde keuzes in mijn leven op een positievere manier zien. Door met vrienden en familie in gesprek te gaan en oude dagboeken te lezen, kon ik bepaalde niet-werkzame verhalen nuanceren en kwam ik in contact met kanten van mijzelf die ik gaandeweg verloren was. Daarnaast kon ik, doordat ik een rode draad zag in mijn leven, zien hoe mijn huidige doelen verbonden zijn met bepaalde zingevingsbronnen. Hierdoor kreeg ik meer sturing en meer zelfvertrouwen.

Ook in mijn werk bij Humanitas waar ik cliënten begeleid met rouwverwerking, heb ik kunnen ondervinden welk positief effect narratieve therapie heeft. Een van mijn cliënten, Angela heeft haar moeder twee jaar geleden verloren en is gescheiden van haar man. Ze zag het leven niet meer zitten, praatte in 'gesloten' termen over haar leven. In een van haar sessies vroeg ik of ze haar leven vóór de scheiding en het overlijden van haar moeder kon beschrijven. Toen ze haar tekst voorlas, zag ik voor het eerst weer een sprankje levenslust in haar ogen, omdat ze een andere versie van zichzelf hervond. 'Ik had vroeger echt veel lol, ging veel met vriendinnen uit, zij gingen dan toeteren in de auto naar mensen, ik ook hè!' Ze zag zichzelf voor het eerst weer als iemand die vroeger van het leven genoot, waardoor ze weer een

connectie kon leggen met die kant van zichzelf die ze verloren dacht te hebben. Aan het einde van de sessie slaakte ze een zucht en zei: 'Ik ben echt opgelucht.' J'suis pas tout seul à être tout seul- L'enfer, nummer van Stromae over eenzaamheid, burn-out en suïcidegedachten (Stromae, 2022)

Meerdere onderzoeken wijzen uit dat het ophalen van autobiografische herinneringen in de aanpak van depressies helpt. In een Australisch onderzoek uit 2016 kregen jongvolwassenen die een dergelijke therapie volgden, meer gevoel van zelfwaarde, meer vertrouwen in hun vermogen doelen te bereiken, om te gaan met tegenslag en hadden ze positievere levensverwachtingen (Van den Elsen, 2016). Als we weer uitzoomen naar 2022, is dit onderzoek relevanter dan ooit. Nu "psychopathologische parameters" de pan uit rijzen, een grote aanspraak op veerkracht wordt gemaakt en met een gebrek aan sociale steun, ligt een depressie voor jongvolwassenen op de loer.

Deze doelgroep zou veel baat hebben bij narratieve therapie. Jongvolwassenen zitten in een periode waarin ze zich sociaal-cognitief sterk ontwikkelen, waarin hun wereldbeeld nog verder wordt gevormd en waarin ze

hun waarden bepalen. Ze grijpen gedurende deze tijd van hun leven, waarin hun identiteit wordt gevormd, vaker terug op autobiografische herinneringen, om houvast te krijgen en om problemen te kunnen oplossen (RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC, 2019).

In de narratieve therapie kan het ontdekken van identiteitsherinneringen, herinneringen die bepalend zijn geweest voor iemands verdere leven, een bron van hoop en motivatie zijn. (Van den Elsen, 2016). Daarin zijn er twee thema's in levensverhalen te onderscheiden, agency en communion. Wanneer een jongvolwassene narratieve therapie krijgt, kunnen verhalen van agency bijdragen aan het gevoel van individuele veerkracht. Jongvolwassenen kunnen meer inzicht krijgen in het eigen functioneren, erkenningen die ze hebben gekregen, prestaties die ze hebben geleverd, of inzien welke betekenisgeving in relatie tot een groter geheel ze hebben ervaren. Hierin kunnen ze terugvallen op verhalen van vroeger, waarin ze veerkrachtig waren. Door terug te grijpen op dit soort verhalen, kunnen ze een verloren gewaand deel van zichzelf herontdekken.

In verhalen van communion staan liefde en vriendschap, steun aan anderen, verbinding met een gemeenschap of samenleving centraal. Deze verhalen kunnen bijdragen aan een gevoel van sociale cohesie, het gevoel dat je onderdeel uitmaakt van een groter geheel. In de individualistische, gesecculariseerde, en door corona steeds meer gepolariseerde maatschappij, zijn deze verhalen erg nuttig om meer sociale cohesie en gemeenschapszin te ervaren (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Om, in de woorden van Stromae te spreken, hun het idee te geven: "J'suis pas tout seul à être tout seul".

Dit klinkt allemaal erg positief, maar soms nemen negatieve verhalen van vroeger de overhand. De vraag is of je ervaringen die je opdoet gedurende je leven, in je levensverhaal kunt integreren, assimileren of accommoderen. Wanneer dat niet gaat, is er sprake

van accumulatie of negatieve accommodatie, die zogenaamde niet-werkzame verhalen oplevert (Josje Geerse, lesdag 10 narratief begeleiden 2, 17 maart 2021). In zo'n geval zijn je identiteitsherinneringen negatief. Daarin hebben mensen een gesloten narratief over de wereld, vaak gekenmerkt door zwart-wit tegenstellingen en gedachtes als: zie je wel, dit overkomt mij altijd. Dan kan het ophalen van positieve herinneringen, ofwel 'tegenverhalen', een alternatief bieden. Door narratief werken kan inzicht worden gegeven in negatief scriptmatig gedrag en kunnen nieuwe verhaallijnen worden onderzocht en geïntegreerd worden in iemands levensverhaal (Angèle Verkaaik, lesdag 18 interactioneel werken 1, 26 januari 2022) (Geerse, 2017). Meerdere onderzoeken tonen aan dat het ophalen van positieve herinneringen zelfs een depressie kan voorkomen (Van den Elsen, 2016).

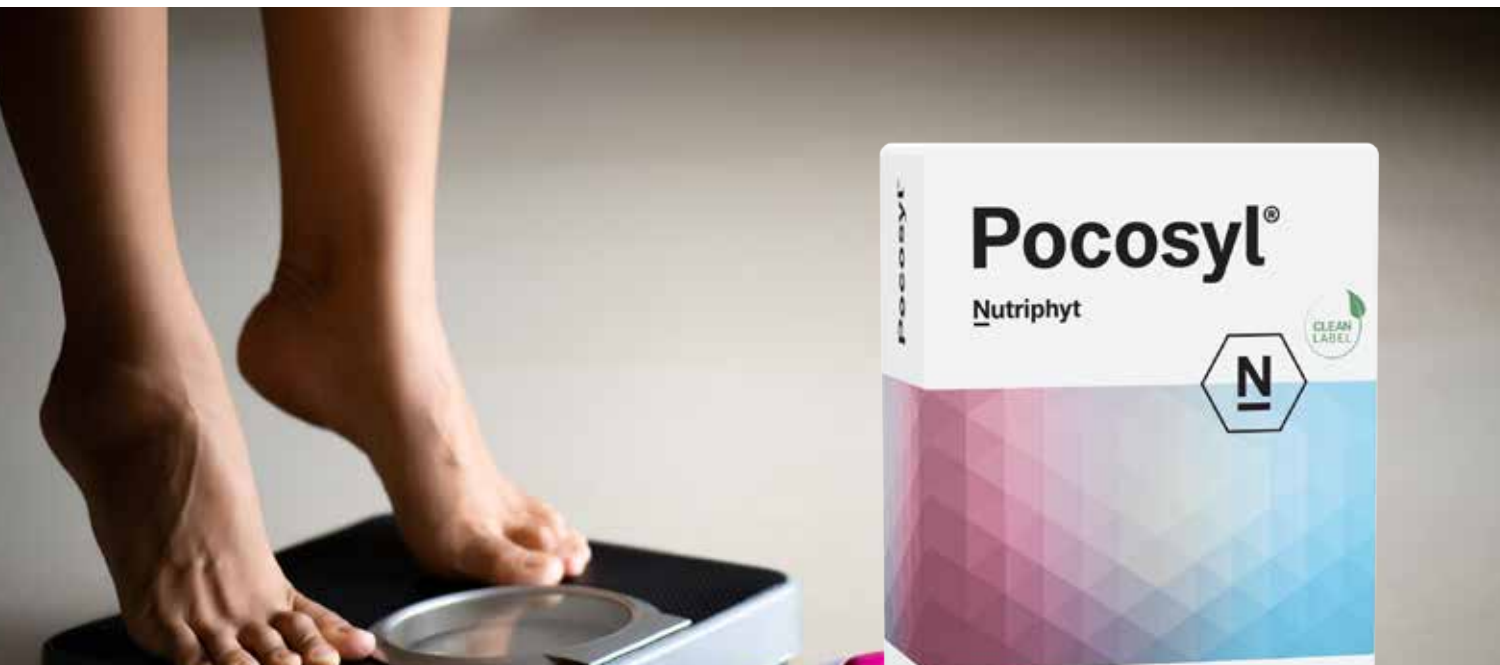
De kracht van narratieve therapie wordt steeds meer onderschreven in de wetenschappelijke wereld. Voor mensen die existentiële leegte ervaren, of die met veel tegenslagen te maken hebben. Voor jongvolwassenen, die nog volop bezig zijn met het ontwikkelen van hun identiteit, blijkt zelfs dat deze methode zeer effectief is. Nu de wereld door de coronapandemie voor vooral jongvolwassenen een tijd van zinloosheid, eenzaamheid, angst, depressie en overmatige stress werd, kan de narratieve therapie sprankjes hoop en troost bieden. Verhalen die doen herinneren aan individuele veerkracht, die bijdragen aan solidariteit, sociale cohesie en steun. Of verhalen die onze eigen overtuigingen doen kantelen, waardoor we weer positiever tegen onze eigen levensgeschiedenis aankijken. In donkere tijden biedt de narratieve therapie lichtpuntjes.

Een volledige literatuurlijst kan opgevraagd worden bij de redactie.

**Vanwege privacyredenen is haar naam gefingeerd.*

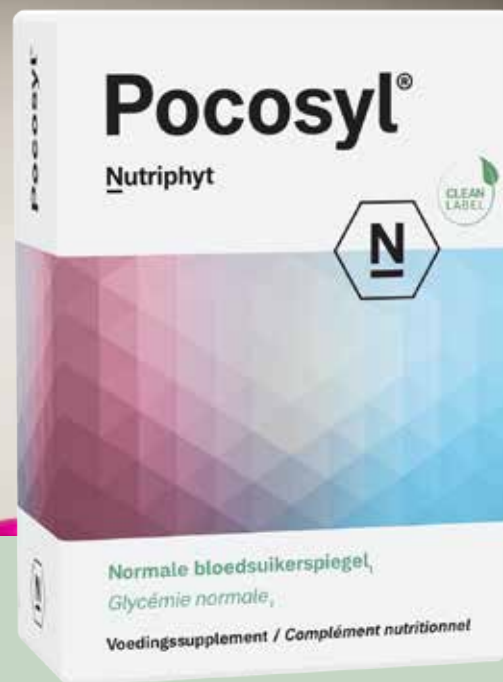


Anna Kiebert is psychosociaal therapeut in opleiding aan de Sociale Academie Utrecht en vrijwilliger bij Humanitas als rouw en -verliesbegeleider van kinderen en (jong) volwassenen. Daarnaast is ze programmanager bij mensenrechtenorganisatie Hivos.



Pocosyl®

Helpt een normale bloedsuikerspiegel₁ en normale testosterongehalten in stand houden₂



Inhoud: 60 capsules
Adviesprijs: € 40,90

Pocosyl is een voedingssupplement met een unieke combinatie van natuurlijke plantstoffen, vitaminen en mineralen. Helpt een normale bloedsuikerspiegel₁ en normale testosterongehalten₂ in het bloed in stand te houden. Tevens rijk aan antioxidanten₃.

- ✓₁ Chroom draagt bij aan een **normaal metabolisme van koolhydraten** en helpt een normale bloedsuikerspiegel in stand te houden.
- ✓₂ Zink draagt bij tot het behoud van **normale testosterongehalten** in het bloed.

- ✓₃ Zink **bescherm**t de cellen tegen **oxidatieve stress**.
- ✓ Bevat zowel **myo-inositol** als **D-chiro-inositol** in een gunstige verhouding. In combinatie met o.m. **Berberine, Quercetine** en **Co-enzym Q10**.
- ✓ Vitamine B6 helpt bij het regelen van de **normale hormonale activiteit**.
- ✓ Zink draagt ook bij aan de **normale vruchtbaarheid van de vrouw**.



Verrijk je levensenergie met natuurlijke voedingsstoffen

Hecht je aan een goede gezondheid? Zorg dan voor natuurlijke macro- en micronutriënten.

Je vindt deze in gezonde, gevarieerde en hoofdzakelijk natuurlijke en plantaardige voeding. Een multivitamine vormt hierop een waardevolle aanvulling. Een gezondheidsproduct dat je dagelijks inneemt, mag de natuurlijke intelligentie van je lichaam maximaal ondersteunen en niet verstoren.

Een goede multivitamine is dan ook zorgvuldig gedoseerd en bevat alle vitaminen en mineralen in de juiste verhoudingen en in bioactieve vormen. Vaak bevat een goede multivitamine ook waardevolle plantstoffen. En natuurlijk zijn er zo min mogelijk vulstoffen en toevoegingen gebruikt. Zo weet je zeker dat je op een verantwoorde wijze voor jouw gezondheid zorgt.

Daily Nutritional Upgrade met 35 levensbelangrijke micronutriënten

Maak kennis met de multivitamine MultiPerfect van Nutalis. De ingrediënten in MultiPerfect zijn van betrouwbare natuurlijke oorsprong en zijn evenwichtig gedoseerd. MultiPerfect is dan ook volledig samengesteld in lijn met hoe de natuur het bedoeld heeft, zodat je lichaam alle zuivere ingrediënten volledig kan benutten. Ofwel, based on nature's code!

MultiPerfect DNU 35 bevat alle vitaminen en alle mineralen, inclusief ruim 70 spoorelementen van mariene oorsprong. De formule is aangevuld met waardevolle voedingsstoffen zoals NADH, co-enzym Q10, PQQ en een breed scala aan hoogwaardige plantaardige extracten waaronder Chlorella vulgaris, zeaxanthine, luteïne, citrusflavonoïden en anthocyanen uit

bosbessen. Alle kleuren van de natuur zijn terug te vinden in één tablet, van diep chlorellagroen naar geel, oranje, rood tot blauwpaars.

Een multivitamine voor het hele gezin

Een adequaat gedoseerde multivitamine is voor iedereen geschikt. Eet je vegetarisch of veganistisch? Of eet je eenzijdig of te veel bewerkte voeding? Dan is een multivitamine zeker aan te raden. In stresssituaties, in de wintermaanden of bijvoorbeeld in herstelperiodes is het eveneens extra belangrijk dat je voldoende van alle nutriënten binnenkrijgt. Mensen met een actieve leefstijl, zwangere vrouwen, kinderen en jongeren, en ouderen zijn andere doelgroepen voor wie een multivitamine veel kan bieden.

MultiPerfect: de ultieme vitaminen-mineralen-formule

- Alle vitaminen en mineralen plus waardevolle specials en plantenextracten
- Uitgekiende natuurlijke formule voor optimale opname
- Geschikt voor het hele gezin: jong en oud, man en vrouw, én bij kinderwens, zwangerschap en borstvoeding
- Past goed bij een actieve en vitale leefstijl
- Flexibel doseerbare tabletten met een breuklijntje
- Makkelijk slikbare, kleine ovale tablet
- Bevat geen overbodige vulmiddelen en toevoegingen

Nutalis: based on nature's code

De producten van Nutalis zijn ontwikkeld om het lichaam écht te ondersteunen bij het vinden van de oorspronkelijke balans. Om energie en veerkracht te ervaren. Ontstaan vanuit de code van de natuur én vanuit wetenschappelijke kennis die voortkomt uit eeuwenoude tradities en denkwijzen.

MultiPerfect

De ultieme vitaminen-mineralen-formule

Uitgekiende multi die breed inzetbaar is met 35 levensbelangrijke ingrediënten waaronder alle vitaminen en mineralen aangevuld met hoogwaardige extracten voor een optimale opname. De MultiPerfect verrijkt je dagelijkse voeding voor pure levensenergie.

Prijs: € 39,95 (60 tabletten)
Meer informatie:
www.logicofnature.nl



VITAMINE C

Ondersteun het immuunsysteem



VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

www.vitortho.nl

UIT DE PRAKTIJK



Van cowboy tot kuddedier

De onderhuurster van mijn praktijkruimte heeft opgezegd. Iets met het hoge balkenplafond wat haar niet beviel en de afname van cliënten. Met mijn neus werd ik op de feiten gedrukt: het zorgverlenersvak uitvoeren is één, maar ondernemen is een ander verhaal. En dat vindt de Rijksoverheid ook.

Ik bekeek nogmaals het webinar van mijn beroepsvereniging over de WTZA, de nieuwe wet die als een berg voor mij opdoemde. Best imponerend voor een bewust kleinschalige zorgverlener, zoals ik dat op mijn website als selling-point aangeef.

Het kostte me moeite om met mijn aandacht bij de feiten te blijven, ik dwaalde af toen het over zorgcowboys ging. Ik vond het een fijn woord. Ik dacht aan eigenzinnige mannen met weinig woorden, aan paardenfluisteraars. Mannen die met zo min mogelijk interventies de kudde hoeden. En natuurlijk dacht ik aan Tinka, de Kleine Furie. Mijn naamgenoot die in mijn jeugd de reden was dat ik wekelijks naar de brievenbus snelde voor het stripblad de Tina. Een cowboymeisje met kort blond haar en sproeten. In mijn fantasie was ik natuurlijk dat meisje, ik verleide mijn vriendinnetjes om samen paarden te temmen en leerde mezelf een loopje aan van 'wie kan me wat' met iets te grote passen.

Terug in de realiteit van het webinar begreep ik dat een zorgcowboy juist gewerd moest worden uit de samenleving. Ik dacht terug aan een vrouw met wie ik ooit kennismakte in de bergen. We bleken vergelijkbaar werk te hebben, konden ons vinden in elkaars uitgangspunten. Ik mocht haar wel. Toen ik informeerde naar haar opleiding, antwoordde ze: 'Ik ben ingestraald.' Ik meende haar niet goed te hebben verstaan en was uiteindelijk in de lach geschoten zoals altijd als ik het even niet weet. Was zij dan de personificatie van een zorgcowboy? Of waren dat zorgverleners achter grensoverschrijdende behandelingen die de landelijke pers hadden gehaald? Nee, het lag anders.

De WTZA ging niet over de inhoud van de zorg, maar over de bedrijfsvoering van de praktijk met als hoogst haalbare een kwaliteitsmanagementsysteem. Protocollen en meetinstrumenten als begerlijk doel in mijn kleinschaligheid. Mijn solvabiliteit te allen tijde paraat hebben. De antwoorden in de FAQ zouden mij houvast bieden.

Ik jojade van 'dan stop ik ermee' naar het plan me om te scholen tot reïntegratiecoach, ik droomde van spandoeken waarop slordig gekwast 'Fuck de FAQ' stond. Tot ik op donderdag 30 juni om 10:30 uur, één dag voor het ingaan van de wet, op het icoontje Aanmelden klikte van het aangeboden Quality in Care-systeem. De weg naar de top van de schijnbaar onbegaanbare berg zou zich stapje voor stapje onthullen.

Op de avond na deze besluitvaardige dag hing ik lusteloos op de bank en zag ik bij toeval een laatste scène van een westernfilm. Een ondergaande zon, een bergkam in de verte en twee cowboys in silhouet die de weidsheid vol vertrouwen tegemoet reden. Het drong plotseling tot me door dat ik afdwalend vee was geworden, en met een lasso gevangen. Door de hoeders, dat dan weer wel.



Tinka ten Klooster werkt als zelfstandig haptotherapeut en verweeft daar bij voorkeur Acceptance Commitment Therapy (ACT) doorheen. Ze houdt van de bergen, winterzwemmen in open water en schrijven.

www.helderentenklooster.nl

EDUCATIEPLANNER

4e kwartaal 2022

ONLINE/LOCATIE	DATUM	TIJD	PRIJS excl. BTW
Praktijktraining Immunopsychiatrie Erik Schut			
Eindhoven	vr 23-09-2022	9.30-16.30 uur	€ 65,- incl. lunch
Den Haag	do 13-10-2022	9.30-16.30 uur	€ 65,- incl. lunch
Online	vr 11-11-2022	9.30-16.30 uur	€ 47,50
Praktijktraining Ogen Karin Hogenboom			
Den Haag	wo 05-10-2022	9.30-16.30 uur	€ 65,- incl. lunch
Praktijktraining Genen en gezondheid Eveline van der Wel			
Nijmegen	vr 21-10-2022	9.30-16.30 uur	€ 65,- incl. lunch
Online	vr 21-10-2022	9.30-16.30 uur	€ 47,50
2-in-1 Praktijktraining Urineweginfecties/Migraine Casper Beukema			
Online	vr 28-10-2022	9.30-16.30 uur	€ 47,50

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) scholingsprogramma op diverse locaties in het land of via een livestream. We zorgen altijd voor een grote verscheidenheid aan onderwerpen in ons scholingsaanbod. De praktijktrainingen, seminars en verdiepingdagen worden verzorgd door een team van enthousiaste en deskundige docenten.



Collageen Complex



Een unieke combinatie van krachtige voedingsstoffen waaronder collageen, hyaluronzuur-nucleotiden en antioxidanten voor ondersteuning van huid, gewrichten en botten



Voor informatie en een GRATIS sample Collageen Complex bel +31 (0)317 411626 of mail naar info@novaro-pharma.nl

HET PRODUCT VOOR HYPERACTIEVE MENSEN

ORKESTRA

DE EENVOUD VAN DRIE NATUURLIJKE INGREDIËNTEN:
- MARINE PHYTOPLANKTON
- L-THEANINE
- GLIDKRUID (SCUTELLARIA LATERIFLORA)



Vraag een gratis sample aan!

UNIEKE PLANTAARDIGE SAMENSTELLING

RIJK AAN PHOSPHOLIPIDEN EN OMEGA-3 VETZUREN (DHA+EPA)

HOOG GEDOSEERDE MARINE PHYTOPLANKTON

OPTIMALE OPNEEMBAARHEID

Distributie — — Orkestra & Steevia & Study Master
+31 (0)317 411 626 info@novaro-pharma.nl

NOVARO
PHARMA

LEESVOER

EETSTOORNISSEN



HANDBOEK EETSTOORNISSEN

In derde druk van het *Handboek eetstoornissen* komen de volgende thema's aan bod: kenmerken, achtergronden, preventie en vroegtijdige signalering, behandeling, herstel en terugvalpreventie, bejegening en ethische vraagstukken. Dit hand-

boek biedt een zeer overzichtelijk en actueel beeld van de meeste recente kennis en praktijkervaring geschreven door deskundige auteurs uit zowel Nederland als België. Het boek is bruikbaar voor diverse hulpverleners en geïnteresseerden: professionele behandelaars, artsen, psychologen, psychotherapeuten en psychiaters, verpleegkundigen en sociotherapeuten, begeleiders van zelfhulpgroepen en nazorgzelfhulpgroepen, maar ook ouders en naasten.

Handboek eetstoornissen | Greta Noordenbos en Annemarie van Elburg



EETSTOORNISSEN ALS DWAALSPOOR

Hoe verhalen vrouwen de weg kunnen wijzen

'Bij een eetprobleem gaat het niet echt om voedsel,' stelt Anita Johnston. 'Het is een dwaalspoor, gemaakt om de aandacht van iets anders af te leiden' Dit is vaak

moeilijk aan te nemen, omdat juist alle aandacht uitgaat naar wat jonge vrouwen wel of niet doen met voedsel. In *Eetstoornissen als dwaalspoor* vertelt Johnston oude verhalen, multiculturele mythen, legenden, sprookjes en folkloristische vertellingen die meisjes en vrouwen laten zien hoe ze in contact kunnen komen met hun innerlijke wijsheid. Praktische inzichten en oefeningen helpen hen op weg bij het vinden van de ware oorsprong van hun dwangmatige eetgedrag en ze bieden steun bij het ontwikkelen van vaardigheden die je nodig hebt om tot een nieuw eetpatroon te komen.

Eetstoornissen Als Dwaalspoor | Anita Johnston



SAMEN DE EETSTOORNIS AANPAKKEN

Bewezen effectieve vaardigheden om je kind of partner te ondersteunen

Wat te doen als je kind of naaste een eetstoornis heeft? Gelukkig is er inmiddels veel meer bekend. Dit boek vergroot kennis en inzicht en biedt vaardigheden die nodig zijn om je kind thuis te ondersteunen. Het boek geeft zowel praktische handvatten als strategieën om met stressvolle situaties om te gaan. Zo kun je je kind of naaste beter begrijpen en effectief ondersteunen. En het komt ook de continuïteit van de behandeling ten goede. In dit boek wordt de effectief bewezen Maudsley-methode, familitherapie beschreven. Dit is de eerste en enige vaardigheidstraining die werkt. Daarbij geven de auteurs vanuit persoonlijke ervaring advies over een aantal lastige onderwerpen die kunnen spelen bij eetstoornissen als anorexia, boulimia en binge eating. Tot slot komen ook valkuilen die herstel in de weg staan, aan bod. Zo word je zo goed mogelijk toegerust om je kind of naaste te ondersteunen. Dit boek is zowel voor professionals als voor ouders, partners en gezinnen die te maken krijgen met een eetstoornis van groot belang.

Samen de eetstoornis aanpakken | Janet Treasure, Gráinee Smith en Anna Crane

RIVIEREN VAN IMMUNITEIT

Je sport aan één stuk door. Je eet gezond. Je houdt je stress onder controle (of probeert dat tenminste!). Maar je voelt je nog steeds niet optimaal. Dit verhaal hoor ik elke dag in mijn praktijk. Cliënten zeggen dingen als 'Er voelt iets niet helemaal goed', 'Ik ben de hele tijd moe. Ik eet goed, ik slaap, ik sport, ik neem supplementen – maar ik heb geen energie', 'Ik heb continu een opgeblazen gevoel' en 'Ik heb alles al geprobeerd maar ik zit gewoon niet goed in mijn vel'.

Tot voor kort besteedden medische professionals meestal weinig aandacht aan dit soort opmerkingen, volgens mij deels omdat ze vaak genoeg zijn om niet te duiden op potentieel dodelijke symptomen van een ernstige ziekte – terwijl ze afdoen aan de kwaliteit van leven. Deze symptomen vertellen ons wel degelijk iets: ze zijn het bewijs van een disbalans. Binnen mijn praktijk benader ik dit soort zorgen niet als onbelangrijke klachten, maar als aanwijzingen voor de manier waarop iemand weer kan herstellen.

Als ik me bij een cliënt richt op de gezondheid van het lymfestel, nemen dit soort symptomen vaak af en boekt mijn cliënt zowel lichamelijk als emotioneel vooruitgang. Dat komt doordat het lymfestel in verbinding staat met alle andere systemen in het lichaam – waaronder het zenuwstelsel, het spijsverteringssysteem en het neurologische systeem – met uitlopers die zich vertakken als een fijnmazig rivierenlandschap. Werkt dit systeem goed, dan voel je je levendig, energiek en helder van geest. Het voedsel dat je eet, kun je verteren en uitscheiden, 's nachts slaap je goed en overdag kun je je focussen op je taken. Je wordt niet voortdurend ziek en je zeilt fluitend door het griepseizoen.

Maar als je lymfestel verstopt is, kun je je lethargisch voelen en het gevoel hebben dat je vastloopt. Je darmen kunnen verstopt zijn, je kunt last hebben van hoofdpijn en je kunt meer pijnjes hebben dan normaal. Soms lijkt het net alsof je al verkouden wordt zodra er iemand in je omgeving niest. Of je voelt je zenuwachtiger dan normaal, ogenschijnlijk zonder reden. Wat je niet ziet is, dat de stroming van je 'lymferivieren' onder je huidoppervlak waarschijnlijk is vertraagd tot een

kruiptempo zodat de orgaanfunctie in je hele lichaam wordt belemmerd. Al je organen zijn van je lymfestel afhankelijk om optimaal te kunnen functioneren, van je lever tot je huid en je brein.

Zorgen voor je lymfatische gezondheid is net zo belangrijk als dagelijks tandenpoetsen en flossen. We weten dat het verwijderen van bacteriën en plak van je tanden bijdraagt aan een goede tandhygiëne. Het onderhouden van de gezondheid van je lymfestel is net zoets: als je daar niet consistent aandacht aan besteedt, kunnen er na verloop van tijd problemen ontstaan.

Bedenk maar eens hoe goed je je voelt als je je huis hebt schoongemaakt, je auto hebt gewassen of je bureau hebt opgeruimd. De meeste mensen voelen zich na zo'n schoonmaakactie vrijer en lichter. Zodra je de viezigheid hebt weggehaald, de vuilnis hebt afgevoerd en je huis hebt opgeruimd, kan er nieuwe zuurstof naar binnen stromen. Zelfmassage van je lymfestel doet hetzelfde voor je, maar dan vanbinnen. Het is een soort reinigingsritueel voor je lichaam. In nog geen 5 minuten voel je je lichter en energiever omdat je de stressfactoren hebt teruggedrongen, die zorgen voor verstopping en stagnatie. Je zit niet meer klem, maar alles stroomt weer vrijuit.

Maar voordat ik je ga leren hoe je zelf van deze voordelen kunt profiteren, wil ik samen met je langs de anatomie en functie van je lymfestel lopen zodat je beter begrijpt hoe dat werkt en waarom het zo'n krachtige rol speelt bij je welzijn.

DE BASIS VAN HET LYMFESTEL

Wat is lymfe precies en waarom werd er op school niets over verteld tijdens de les over de bloedsomloop en het spijsverteringssysteem? Aangezien het lymfestel essentieel is voor de gezondheid van je immuunsysteem, vind ik het onthutsend dat de meesten van ons er vrijwel niets over hebben geleerd! Dus laten we beginnen bij de basis.

Je lichaam heeft twee vaatstelsels:

Je hart- en vaatstelsel, dat bestaat uit je hart en je bloedvaten. Je hart vormt het centrum van dit systeem en het netwerk van vaten verdeelt het bloed over het lichaam. De bloedvaten

transporteren zuurstof en voedingsstoffen naar de cellen. Je slagaderen leiden bloed weg van je hart en nieren en je aderen brengen het via je cellen weer terug in een constante cyclus, terwijl ze ondertussen kooldioxide verwijderen en essentiële voedingsstoffen bezorgen die je in leven houden en die je lichaamstemperatuur reguleren.

Je lymfestel, dat wordt beschouwd als je 'tweede' vaatstelsel, is het reinigings- en recyclingssysteem van je lichaam. Net zoals de twee leidingnetwerken in je huis – waarbij er een vers water binnenbrengt en het andere vuil water afvoert – is je lymfestel het extra setje rioleering dat overtollig afval filtert en uit je lichaam verwijdert. Het is ongeveer twee keer zo groot als het hart- en vaatstelsel, maar het heeft geen centrale pomp zoals het hart om de vloeistof rond te pompen. Het lymfevocht stroomt maar in één richting: naar je hart. Omdat het niet wordt voortgestuwd door een hoofdpomp, hangt de doorstroming af van het pulseren van nabijgelegen slagaders, van de samentrekkingen van het spierskelet en van de ademhaling. Daarom zijn zelfmassage, ademhaling en lichaamsbeweging zo waardevol voor een goede lymfatische gezondheid.

Je lymfestel speelt allerlei belangrijke rollen in je lichaam. Het is een essentieel onderdeel van het immuunsysteem en produceert witte bloedcellen die zo krachtig zijn dat ze schadelijke ziekteverwekkers kunnen vernietigen. Het werkt als een vuilnisophaler door ziekteverwekkende bacteriën en gifstoffen te filteren. Het helpt het spijsverteringssysteem door vet en vetzuren uit je darmen te absorberen en weer in je bloedbaan

te brengen zodat ze als brandstof voor je cellen kunnen dienen. Tot slot zorgt je lymfestel voor een goede vochthuishouding in je lichaam, door overtollig vocht te verzamelen, te zuiveren en af te voeren zodat je weefsels niet opzwellen.

Over het boek:

Een praktische gids om je lymfestel gezond te houden.

De eerste-in-zijn-soort-gids die uitlegt hoe het masseren van je lymfestel bijdraagt aan een optimale gezondheid. Of je je nu fysiek en mentaal je beste zelf wilt voelen of kampt met een ernstig gezondheidsprobleem en ondersteuning nodig hebt tijdens de behandeling en het herstel, met de leerzame en praktische instructies uit *De kracht van je lymfestel* kun je zelf toewerken naar een pijnvrij en fit lichaam, een rustigere gemoedstoestand en een stralend uiterlijk – in slechts 5 minuten per dag.

Aan de hand van prachtige illustraties introduceert lymfetherapeut, docent en pleitbezorger Lisa Levitt Gainsley haar beroemde 5 minuten-zelfmassages, die je gewoon thuis kunt uitvoeren. Manuele lymfedrainage is op dit moment een van de populairste en meest succesvolle gezondheidsmethoden, dankzij de verbluffende resultaten – een stralende huid, een plattere buik, een verbeterde immuniteit, minder ontstekingsreacties en een totale ontgiftiging van het lichaam. Lymfedrainage werkt zo goed omdat het lymfestel – een complex systeem van onderhuidse rivieren dat door het hele lichaam loopt – alle andere lichaamssystemen onderling verbindt. Zodra de lymfe stroomt, komt alles in beweging.



Boekfragment uit:

De kracht van je lymfestel
Zelfmassagetechnieken
en andere tips voor een optimale gezondheid

Lisa Levitt Gainsley
www.samsarabooks.com

Subtiel Meesterschap



Booster Event - Veerkracht

14 september 2022 - Breda

Next level vertrouwen in het leven!

Maak je vrij van blokkades, van oordelen en gedachten en zorg dat jouw energie weer vrij kan stromen. Op deze dag ga je van spanning naar ontspanning en van twijfel naar een bevrijdend vertrouwen in het leven. Voel je fris, energiek en her-inner jouw veerkracht.

Opleiding Energetisch Therapeut

6 daagse opleiding - Start 3 oktober

Ontdek je oorspronkelijke Wijsheid en Creatiekracht

De technieken in deze opleiding zijn relatief eenvoudig en het effect ervan is magisch. De opleiding is een combinatie van moderne wetenschappelijke inzichten, waarheden uit de oude Wijsheidstradities en een diepgaande bewustzijnsontwikkeling. Leer alles over energie en (her)ontdek jouw gaves.



Nieuwsgierig? Lees meer op www.lighthouse-healing.com en meld je aan.



Welk risico loop je echt?

Waarom ben ik coach geworden? Wil ik graag andere mensen helpen of ben ik via een omweg simpelweg mezelf aan het helpen ontwikkelen? Het is vast een combi, maar wat ik me goed realiseer is, dat ik in dit leven een persoonlijke ontdekkingsreis maak en mijn praktijk daar een groot onderdeel van is. Ervaren, ontdekken, loslaten of juist iets nieuws toevoegen. Allemaal het gevolg van trial and error. Open durven staan en in verbinding met mezelf ontdekken wat werkt, wat niet en dat dan delen.

In de vorige column (editie 2) schreef ik over de koker. De invloed van ons denken. Als je vrij bent van beperkende kaders, wat is er dan? Ik heb me ondertussen o.a. verder verdiept in leven van prana. Voor mij was het doel te ontdekken hoe het is om niet meer afhankelijk te zijn van 'moeten' eten. Voedselvrijheid creëren. Grappig hoe dat proces op zich weer een nieuw kader werd. Tenminste, zo heb ik het ervaren. Eten werd iets wat, als je in verbinding zou staan met je pure zelf, niet meer zou passen. Alleen, iets uitsluiten is alweer bepalen. Opnieuw een grens neerzetten. Het heeft mij dan ook duidelijk gemaakt dat voor mij persoonlijk het ervaren van innerlijke vrijheid zoveel meer is. Zo is eten onderdeel van mijn (sociaal) leven en daarmee juist waardevol.

Alleen wáár voed ik mezelf mee en waarom? Zo heeft het proces me meer bewustzijn gegeven over hoe denken eten beïnvloedt. Voed ik mezelf omdat mijn lichaam het nodig heeft of omdat het een gewoonte is? Omdat het er aantrekkelijk uitziet en ik me laat overhalen door het denken dat zegt: "Ach, voor deze keer ...toe maar!" Met als het op is: "Tja, dat had je beter niet kunnen doen! Zo gaat dat buikje natuurlijk nooit weg." Handig, zo'n interne adviseur die met zijn advies alle kanten opgaat en daarmee eigenlijk laat zien niet de wijsheid in pacht te hebben. Duidelijk is dat, als ik alles wat die adviseur zegt, klakkeloos volg (of het nou over eten gaat of iets anders), ik een speelbal ben in zijn handen.

Maar ben ik dan in ieder geval veilig? Want daar is het die adviseur om te doen, luister naar mij ... ik bescherm je, al heb ik geen idee wat goed voor je is om nu te doen. Als je goed luistert, wat is dan eigenlijk de boodschap van die interne adviseur? Het klinkt als: als ik je loslaat, me niet meer met je bemoei en je gewoon jezelf laat zijn, is het onveilig. Dan loop je risico. Maar is dat écht zo? Kom ik weer terug op de vraag: Als je vrij bent van beperkende kaders, hoe zou je leven er dan uit zien? Daar gehoor aan durven geven voelt vaak als onveilig. Terwijl vrij uiting kunnen geven aan onze verlangens juist is wat we ten diepste willen. Is dan ook niet het allergrootste risico dat we lopen, het niet jezelf kunnen zijn?!



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

Houd uw lichaam GEZOND

Met
maar één
tablet per
dag

Bio-Seleen+Zink bevat uitstekend opneembare seleen en zink in combinatie met de vitamines A, B6, C en E om uw gezondheid op tal van manieren te ondersteunen.

Haar

Vol en glanzend haar is belangrijk voor uw verschijning en uiterlijke schoonheid. Seleen en zink dragen op een natuurlijke manier bij aan het behoud van gezond haar.

Huid

Zink en vitamine A dragen bij aan het behoud van een gezonde huid, terwijl vitamine C het lichaam helpt om collageen aan te maken, de proteïne die uw huid sterk en elastisch maakt.

Stofwisseling

Seleen is goed voor de schildklier en een normaal tempo van de stofwisseling. Een goed werkende stofwisseling helpt om uw gewicht en energie op peil te houden.

De gepatenteerde seleengist (SelenoPrecise) wordt voor 88,7% door het lichaam opgenomen en is gedocumenteerd in studies die in vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd.



Nagels

Gezonde vingernagels breken of splijten niet. Seleen en zink zijn beide nuttige voedingsstoffen die helpen om nagels in goede conditie te houden.

Energie

De energieproductie in de cellen wordt bepaald door de snelheid waarmee de cel vet, koolhydraten en proteïnen in lichaamsenergie omzet. Seleen draagt bij aan de energieomzetting door de schildklier te ondersteunen. De vitamines C en B6 helpen vermoeidheid en uitputting te verminderen.

Immuunsysteem

Seleen, zink, vitamine A en vitamine B6 helpen om uw immuunsysteem normaal te laten functioneren. Met een goed werkend afweersysteem zijn verkoudheden en infecties veel makkelijker te vermijden.



Raar eigenlijk, wij zien alleen onze buitenkant maar bijna alles gebeurt vanbinnen

Een jonge vrouw vertelt dat ze weer zichzelf wil zijn. Een oude vrouw vertelt hoe ze steeds meer nadenkt hoe het vroeger thuis was en zich afvraagt wie zij is. Een man van middelbare leeftijd vraagt zich af wie hij eigenlijk is nu hij vanwege ziekte niet meer kan werken. Wie ben ik zelf en wat is mijn identiteit?

Volgens Verhaeghe bestaat een vaststaande identiteit niet, we bouwen haar op met woorden, beelden, ideeën die anderen ons aanreiken (Trouw: 1-4-22). Mijn identiteit wordt dus grotendeel ingevuld door de Ander (Verhaeghe 2019: 197). Als baby heb je de zorg van de ander nodig en in de relatie met die ander kun je zelfvertrouwen, zelfrespect, zelfwaardering... opbouwen.

Wat als je dit niet hebt kunnen ontwikkelen. Als de woorden die je hebt gehoord jou Zelf niet opbouwden maar afbraken? Hoe afhankelijk word jij dan van de ander om iemand te zijn? Als je een jas draagt die je niet past en niet staat, maar die je wel draagt omdat de ander zegt dat je die aan moet doen, voel je dan nog dat je de jas niet past en niet mooi vindt?

Volgens Rogers is zelfverwerkelijking: erachter komen wie je werkelijk bent de belangrijkste taak in ieders leven en raken we zo gemakkelijk verstrikt in gewoonten om anderen te imponeren, onszelf voor de gek te houden en onze waarnemingen te verdraaien, dat we het contact met ons echte Zelf verliezen (Scroggs 1990: 73). En dat is ziekmakend, psychisch en lichamelijk.

Verhaeghe zegt daarover dat het lichaam ons meest intieme onbekende is die ons laat weten wanneer we van ons Zelf vervreemden (Trouw 1-4-22). Willen we dus niet vervreemden, dan is het belangrijk te luisteren naar ons lichaam. Het is van meerwaarde om lichaamsgericht te werken met de mensen die willen weten wie ze zijn. Wat voel en ervaar ik kan een opening zijn naar meer zelfbewustzijn. En van daaruit kan het contact met de ander er zijn. Want alleen maar bezig te zijn met onszelf brengt geen ontmoetingen voort. Of zoals Levinas het zegt: schep ruimte voor de ander om zichzelf te zijn zodat het verhaal verteld kan worden (Ghorashi: brainwash.nl). Dit biedt kansen om de woorden, de beelden en ideeën die anderen je hebben aangereikt opnieuw onder de loep te nemen en onderliggende verhaallijnen naar boven te halen. Identiteit is inderdaad niet iets vaststaand en tegelijkertijd is het ook niet een los iets. Reflecteren en zelf ervaren, naar binnen gaan en een verhaal vertellen, biedt de mogelijkheid voor verbindingen en voor een meervoudig beeld van kracht en kwetsbaarheid. Door het delen van verhalen zonder oordeel kan de reis beginnen naar het meer ontdekken van jezelf. Het meer kennen van de binnenkant en genieten van het alleen met jezelf zijn.

Lief voor jezelf zijn, is een van de allerliefste dingen die je kunt doen (Mackesy 2019)

Henrica Elburg, Systeemspecialist NKS

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.nl

'Compleet jij, met haptonomie naar zelfbevrijding'

DOOR: ELLEN KLEINGELD

Ellen Kleingeld is haptotherapeut, afgestudeerd in 2009 aan het ITH in Nijmegen. Zij heeft een haptotherapiepraktijk aan huis in Eindhoven. In 2005 heeft zij haar praktijk opgestart als energetische therapeut, later is de haptonomie daarbij gekomen. De non-dualiteit heeft haar werkwijze ingrijpend veranderd. Haar hart ligt bij het schrijven over de diverse aspecten van de haptonomie. Daarbij zoekt ze de grenzen op van bewustzijn, spiritualiteit en non-dualiteit. In haar boek schrijft ze over haar ervaringen als haptotherapeut in de praktijk, maar ze schrijft ook graag over haptonomie, buiten deze vier muren.



Haptotherapie is niet gericht op het behalen van een bepaald doel of ergens resultaat in te krijgen. We zijn niet bezig om iets te verbeteren of te manipuleren. Ook niet ontspanning of voldoening, al kan dat wel een prettige bijkomstigheid zijn. Haptonomie is gericht op het affectieve contact. Daarmee bedoel we, dat we iemand via ons levende, voelende zelf de ander uitnodigen om zich bewust te worden van zijn/haar eigen levende, voelende zelf. We luisteren en voelen wat er is, niet wat er zou moeten zijn. En dat is voor iedereen anders.

Er valt zo veel te lezen en te schrijven over waar we gebrekkig in zijn: onze storingen, behoeftigheden, angsten en neurosen, waar we niet 'goed' genoeg zijn, wat we in onszelf moeten fixen en hoe we ons moeten verbeteren.

In mijn boek benadruk ik dat je al 'compleet' bent en je al de expressie van je volmaaktheid bent. En ik kan daaraan toevoegen: je bent dat altijd geweest, je bent nooit anders geweest.

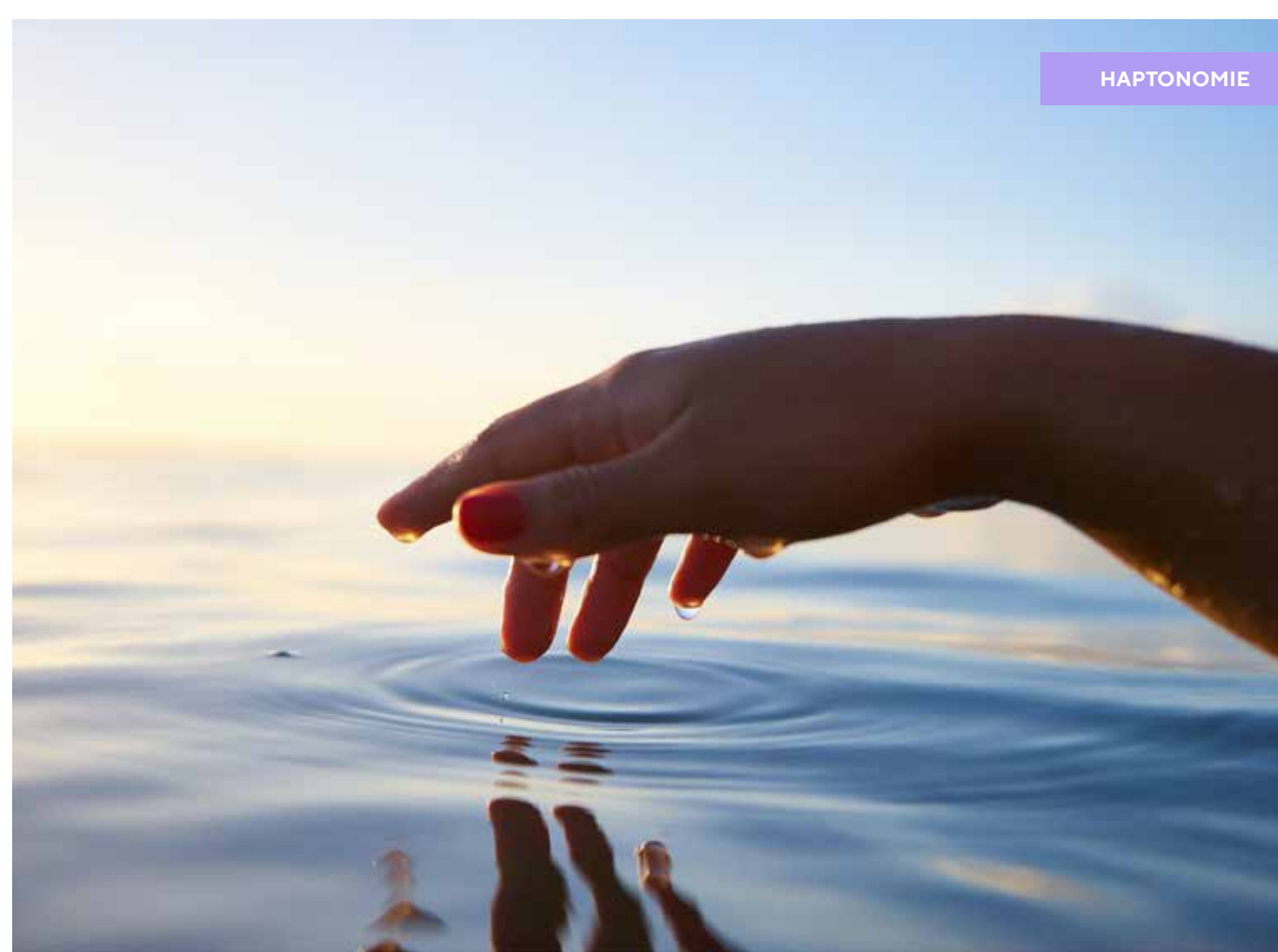
Voor wie daar klaar voor is, is het herkenbaar en heerlijk om te lezen. Bij anderen zullen dingen op hun plaats vallen. Uiteindelijk voelt het als thuiskomen.

Dit boek is een bundeling van diverse eigen schrijfsels en inzichten over haptonomie gebaseerd op persoonlijke ervaringen en casussen die ik in de loop der jaren heb verzameld. Als kind al vond ik het prettig om mijn gevoelsleven in woorden uit te drukken en daar ben ik nooit mee opgehouden. Bij het bijhouden van cliënten dossiers ervoer ik het plezier in schrijven. Inmiddels was het een hele collectie aan losse geschriften en ervaringen geworden. Pas toen ik op het idee kwam om alles bij elkaar te leggen, was er sprake van de geboorte van een boek. Maar toen was ik er nog niet. Nog lang niet.

Van jongs af aan had ik al diepe, ingrijpende ervaringen die een grote impact op mij hadden. Pas later zag ik mijn inzichten en ervaringen samenkomen in de praktische toepasbaarheid van de haptonomie en de Advaita Vedanta, wat Sanskriet is voor non-dualiteit. Non-dualiteit betekent kort gezegd dat je niet twee bent, niet van jezelf bent afgescheiden en dat ook nooit bent geweest. Tijdens het inhoud geven aan het boek voelde ik dat ik deze inzichten samen met de haptonomie in mijn boek kon combineren en moest verwerken.

Non-dualiteit is geen werkwijze, geen filosofie en biedt geen stappenplan. In dit boek wordt duidelijk hoe met behulp van de haptonomische fenomenen tot dit Zelfbesef en Zelfbevrijding te komen. Tot mijn grote vreugde ontdekte ik dat haptonomie en non-dualiteit in de kern niet zo veel van elkaar afwijken en wat de één mist, vult de ander aan.

Zelfonderzoek vraagt, net zoals haptonomie een intensief persoonlijk proces van



diepgaande zelfreflectie en de bereidheid om afstand te doen van elke valse identiteit en elk vals waanidee. Telkens weer opnieuw, net zo lang totdat je de waarheid, het echte in Jezelf gaat zien.

Daarnaast is het de ultieme staat van niet-doen, wars van persoonlijke doelen en oké te zijn met het totaalpakket van gevoelens en emoties, gedachten en acties zonder daar iets in te willen veranderen of op welke manier dan ook te willen verklaren of te compenseren. Dat is zeker niet te verwarren met een staat van lusteloosheid, passiviteit of zinloosheid. Het is ruimte creëren en alles te zien als een verschijnsel dat zich aan je toont en gekend, gevoeld en gezien wil worden zodat het tot creatie kan komen.

Als haptotherapeut merkte ik dat velen diep van binnen op zoek zijn naar het echte, het zuivere bewustzijn en in de therapiekamer wordt dat vaak vertaald naar 'iets willen vastgrijpen of ergens vanaf willen'. Velen van ons lopen rond met het gevoel 'iets' te missen, niet 'goed genoeg' te zijn, afgesplitst van wat we werkelijk zijn. Deze afsplitsing kun je de illusie noemen en ondertussen leef je gewoon het dagelijkse menselijke leven met al je verlangens, worstelingen, emoties en identificaties. Mijn intentie is om al deze aspecten naar voren te brengen in mijn boek vanuit de beleving. Wat vind

ik het prachtig om daarover te schrijven en op deze manier mensen verder in hun ontwikkeling te helpen met deze praktische, doorvoelende en ervaringsgerichte benadering naar het hoogst mogelijke niveau.

Voor bepaalde cliënten is het helend om een taal te spreken die gaat over het ongrijpbare en het ontastbare. Voor sommigen gaat er eindelijk een wereld open omdat het onder woorden brengen van diepe gevoelens lastig kan zijn. Met dit boek maak ik dat ongrijpbare begrijpbaar. Ik breng een vertaling in woorden die soms alleen voorbehouden lijken te zijn aan klassieke, spirituele leraren. Dit boek biedt aanknopingspunten met een veelheid van aanverwante vakgebieden, waar ze jouw eigen taalpallet kunnen aanvullen.

Fragment uit Compleet jij

"De aanraking heeft een centrale plaats binnen de begeleiding. Tijdens de aanraking is er ruimte om zomaar, zonder wat dan ook te hoeven doen, het gevoel op te eisen en in te nemen. De aanraking nodigt uit tot het beleven van het moment. Vaak kan dat hoofd dan uit, al is het maar tijdelijk, zodat er vanuit hier-en-nu-met-de-andere kan worden ondervonden dat je niets hoeft te doen om gewoon, simpel een waarachtig mens te zijn."

Colofon

Hoofredactie

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

Bladmanagement en redactionele bewerking

Maartje Albert en Ria Teeuw
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie

Marianne Smits en Charlotte Simons

Redactieadres

Hoofdstraat 21
6994 AC De Steeg
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: redactie@inspiredcommunications.nl

Uitgever

Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Hoofdstraat 21
6994 AC De Steeg
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: info@inspiredcommunications.nl

Vormgeving

Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp | www.eefjekleijweg.nl

Druk

Drukkerij Damen

Lezersservice

TCC Magazine verschijnt zes 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 zes 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: abbonement@inspiredcommunications.nl

Disclaimer

De informatie in dit blad is uitermate zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud van ingestuurd 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 Nutrient & Supplement nog niet bij je thuis?



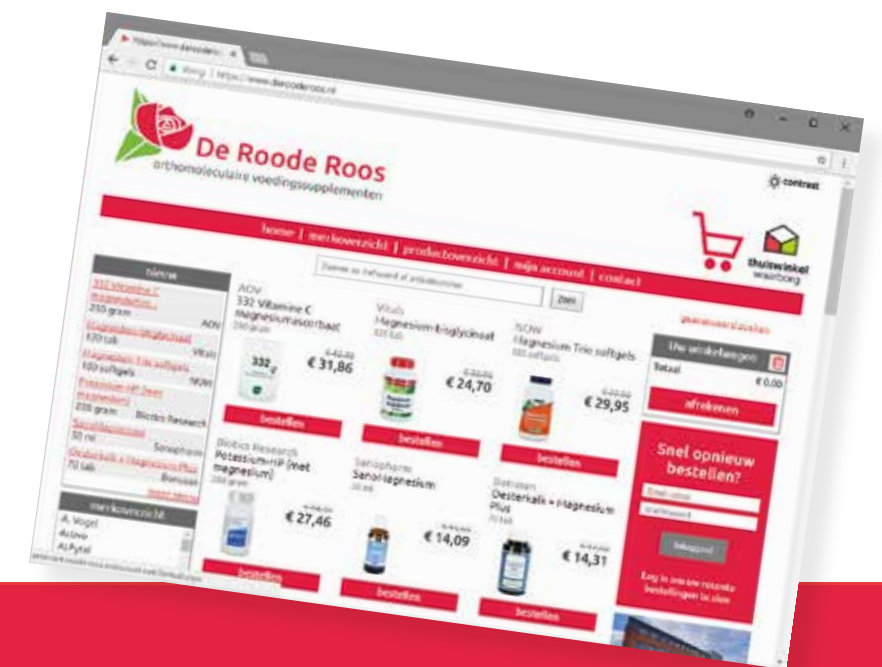
Stuur een mail met je gegevens naar redactie@inspiredcommunications.nl en krijg het magazine kosteloos toegestuurd.

KOSTELOOS ABONNEMENT

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



Uw partner voor supplementen met kwaliteit



Wij verwerken al 25 jaar uw voorschrift!

Onze kernbegrippen zijn:

- onafhankelijk
- geen advies
- vraaggestuurd
- korting voor uw cliënten
- kwaliteit
- betrouwbaar
- klantgericht
- conform wetgeving

www.derooderoos.nl | 070-3010701



nieuw

CHOLESTEROLFORMULE PRO

Ondersteunt het behoud van een normale cholesterolspiegel

- bevat berberine dat bijdraagt aan het behoud van een verantwoord cholesterolgehalte*
- met BPF™, een uniek extract uit bergamot (een citrusvrucht uit Zuid-Italië)
- aangevuld met Hytolive®, een olijfextract met krachtige antioxidatieve werking voor bloedlipiden
- fytonutriënten met sterke wetenschappelijke onderbouwing

Cholesterolformule Pro van Vitals bevat een selectie van drie bijzondere plantenextracten, waar veel onderzoek naar gedaan is. Het bevat onder andere hydroxytyrosol. Dit is een van de belangrijkste inhoudsstoffen in olijven. Hydroxytyrosol helpt de bloedvetten (zoals cholesterol) beschermen tegen oxidatieve schade**. Het tweede extract in deze formule is berberine, een inhoudsstof geëxtraheerd uit de plant *Berberis aristata*. Het zorgt

voor een brede ondersteuning van de gezondheid van hart en bloedvaten, onder meer door bij te dragen aan het behoud van een normale cholesterolspiegel*. En tot slot, maar daarom niet minder belangrijk, bevat Cholesterolformule Pro het ingrediënt BPF™, een uniek extract uit de peervormige citrusvrucht van de bergamotboom (*Citrus bergamia*). Voor meer informatie over Cholesterolformule Pro gaat u naar **Vitals.nl**.

* Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie. Kijk voor meer informatie op Vitals.nl.

** Het gunstige effect wordt verkregen bij inname van ten minste 5 mg hydroxytyrosol (zoals uit 20 g hoogwaardige olijfolie).