

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

EDITIE 2 - 2022 - JAARGANG 12

# Therapeut, Coach & Counselor

De **Wtza**  
komt eraan

*Begeleiding*  
na abortus

Welke 'Pestbril'  
heb jij op?



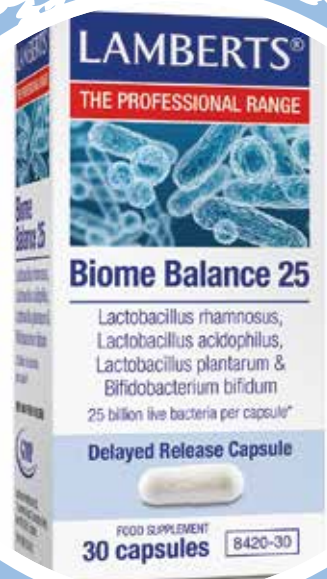
# Bioom Balans 25

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](mailto:info@lamberts.nl)

**NIEUW**



30 of 60 cap

✓ Geschikt voor vegetariërs.

Kies voor



[www.lamberts.nl](http://www.lamberts.nl)



## INTERVIEW MET MIRIAM VAN KREIJ

Abortus is een heel belangrijk life event. Veel vrouwen hebben dit meegemaakt. Daarmee heeft het impact op hen, maar ook op hun partners en eventuele andere kinderen. Daarom is abortus een thema dat expliciet aandacht mag krijgen.

Pagina 6

## Schattig

We zien een konijn in de tuin. Z'n witte staartje steekt af tegen z'n bruine lijfje en het groene gras. “Ah, wat schattig”, zegt mijn dochter van bijna vijf. Tegenwoordig vindt ze alle dieren schattig. Honden, katten, vogels, schapen, geiten, eenden, allemaal zijn ze schattig. Bijna allemaal dan. Van haaien heeft ze liever dat ze niet echt bestaan, behalve in boeken en van (vleesetende) dieren negeert ze liever de vleesetende eigenschap. Dat de poes van de burens dat schattige vogeltje uit de lucht hapte, hebben we even niet gezien.

Wat heerlijk, die roze bril van kinderen. En wat fijn dat ze nog niet alles hoeven te zien. Soms zou ik zelf ook wel even die roze bril op willen zetten. Even niet de werkelijkheid zien. Even geloven in de schattigheid van de poes van de burens, van mama ijsbeer die met haar drie kleintjes door de sneeuw glijdt en van het nest reigers op het dak aan de overkant van de straat.

Er kan een moment komen in het leven dat je de werkelijkheid niet naast je neer kunt leggen. We spraken met Miriam van Kreij over begeleiding na abortus. Ook al is abortus sinds 1984 toegestaan in Nederland, het taboe op abortus is nog steeds groot. “Het vraagt veel veiligheid en vertrouwen, voordat je cliënt je vertelt over haar abortus of afgebroken zwangerschap. En dan moet je als coach of therapeut weten wat je kunt doen. Wat zeg je wel en wat vooral niet? Welke interventie is passend? Waar help je haar werkelijk mee?”

Miriam vindt het belangrijk dat coaches en therapeuten, wat hun invalshoek ook is, kennis hebben van de impact van miskramen of abortus. In het uitgebreide interview op de volgende pagina's kun je veel tips lezen voor de praktijk, ook als je zelf een menig hebt over abortus.

In deze editie staan weer veel interessante artikelen. Zo kun je een artikel lezen van Alma Smit over KOP(P) zorgen, een artikel over ongewenst gedrag en pesten van Anja van de Weerd en Wendy van der Klift en een artikel over veiligheid binnen psychosociale therapie van Marit van Overschot.

We wensen je veel leesplezier.

*Sacha van den Ende*

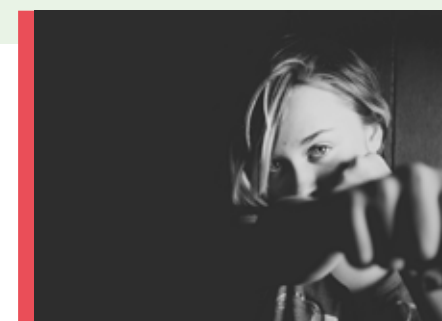
Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor  
Magazine is een initiatief van:



De Wtza komt eraan

Pagina 14



De hulpverlener en ongewenst gedrag en pesten

Pagina 23



# Fungi-BL Complex



## Fungi-BL-Complex

- ✓ Gestandaardiseerde extracten oregano, kaneel, knoflook en geelwortel
- ✓ Zuurvrije vitamine C en bio-actief zink bisglycinaat
- ✓ Hulpstoffen uit 100% natuurlijke bron
- ✓ Geschikt voor veganisten

• 60 vegicaps



### Samenstelling per 2 vegetarische pullulan capsules:

	RI%
Anijszaadpoeder (Pimpinella anisum)	400 mg
Oregano 4:1 extract (Wilde marjolijn)	250 mg
Kaneelschors 10:1 bio extract	200 mg
Knoflook 15:1 extract (3% allicine)	200 mg
Canadese geelwortel 5:1 extract (5% berberine)	140 mg
Vitamine C (zuurvrij calcium ascorbaat)	80 mg 100
Zink Bisglycinaat	10 mg 100

### Productomschrijving

Fungi-BL bevat een breed spectrum aan ingrediënten met krachtige extracten. Zuurvrije vitamine C en bio-actief zink bisglycinaat ondersteunen deze hoogwaardige kwaliteitsformule.

- Gestandaardiseerd oregano extract bevat 1000 mg oregano per dagdosering
- Gestandaardiseerd kaneel extract bevat 2000 mg kaneel per dagdosering
- Gestandaardiseerd knoflook extract bevat 3000 mg knoflook per dagdosering
- Gestandaardiseerd geelwortel extract bevat 700 mg geelwortel per dagdosering



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT



# Inhoud

## 6 INTERVIEW MET MIRIAM VAN KREIJL

Begeleiding na abortus.

- 3 VOORWOORD
- 5 INHOUDSOPGAVE
- 6 INTERVIEW MET MIRIAM VAN KREIJL
- 13 NIEUWS
- 14 DE WTZA KOMT ERAAN
- 17 UIT DE PRAKTIJK
- 18 NIEUWS
- 21 IN DE BOEKENKAST
- 23 DE HULPVERLENER EN ONGEWENST GEDRAG EN PESTEN ANJA VAN DE WEERD EN WENDY VAN DER KLIFT
- 29 UIT DE PRAKTIJK
- 30 HET BESTE SUPPLEMENT BIJ ONGEMAKKEN RONDOM DE MENSTRUATIE ADVERTORIAL
- 33 CIJFERS EN FEITEN OVER ABORTUS
- 36 LEREN NAVIGEREN MARIT VAN OVERSCHOT



- 43 VERZWARINGSDEKENS: AARDEND EN RUSTGEVEND
- 45 UIT DE PRAKTIJK
- 46 STUDIE TOONT DAT SELENIUM EN CO-ENZYM Q10 DE NIERFUNCTIE VERBETEREN ADVERTORIAL
- 49 COLUMN CATHELIJNE WILDERVANCK
- 50 GOED VERZEKERD AAN HET WERK
- 55 UIT DE PRAKTIJK
- 57 LEESVOER
- 58 HET MAG OOK MAKKELIJK SAMSARA
- 61 UIT DE PRAKTIJK
- 63 WAT IS EEN SYSTEEMSPECIALIST? NKS
- 64 HET ENNEAGRAM EN DE PERSOONLIJKHEIDSCODE TPNET
- 66 COLOFON







# Begeleiding na abortus

*Er is nog steeds veel schaamte en taboe rond abortus. Het vraagt veel veiligheid en vertrouwen, voordat je cliënt je vertelt over haar abortus of afgebroken zwangerschap. En dan moet je als coach of therapeut weten wat je kunt doen. Wat zeg je wél en wat vooral niet? Welke interventie is passend? Waar help je haar werkelijk mee?*

FOTOGRAFIE: LYANNE OUSSOREN

## Interview met Miriam van Kreij

Een afgebroken zwangerschap of een abortus is iets dat veel mensen raakt. Persoonlijk, maar ook als therapeut kun je het tegenkomen in je praktijk. Wanneer een cliënt ergens anders voor komt, een vraag over gezondheid, loopbaan of relatie bijvoorbeeld, kán het zijn, dat een abortus of miskraam in het verleden een rol speelt.

Miriam van Kreij is de oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Ze begeleidt al 10 jaar ouders na verlies in een zwangerschap en geeft scholingen aan verloskundigen en gynaecologen over wat zij kunnen doen voor het psychosociale deel van de begeleiding náást het medische stuk. Ook dáár hebben zij een rol in. Ze leidt ook therapeuten op tot miskraam- en abortuscoach, zodat ze kunnen werken met haar 5-stappenplan.

Eind vorig jaar verscheen het nieuwste boek van Miriam van Kreij *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*. Het boek biedt ervaringsverhalen, checklists en tips, en is een must read voor alle hulpverleners.

Wereldwijd wordt 1 op de 3 zwangerschappen actief afgebroken. In Nederland en België is dat 1 op de 7 à 8. In Nederland ligt het aantal abortussen al jaren rond de 30.000 per jaar. In België vinden er elk jaar ongeveer 18.000 abortussen plaats.

De grootste groep vrouwen die een abortus ondergaat, is tussen de 25 en 30 jaar.

### Lading

‘Abortus provocatus en afgebroken zwangerschap betekent eigenlijk hetzelfde. Maar er hangt soms wel een andere lading aan. Het woord abortus wordt soms als een naar woord ervaren. Dan is afgebroken zwangerschap of zwangerschapsbeëindiging een andere optie.

Waar het over gaat is dat de zwangerschap actief gestopt is, om wat voor reden dan ook.

In de titel van mijn boek heb ik beide gebruikt, omdat alleen abortus voor veel mensen geen recht doet aan de situatie en alleen zwangerschapsbeëindiging erg abstract is.

Trouwens, in medisch jargon wordt een miskraam een spontane abortus genoemd. Maar dit boek is dus gericht op actief afgebroken zwangerschappen.

Ik ben heel blij dat er coaches en therapeuten zijn die zich verder in miskramen en abortus verdiepen of het als specialisme kiezen. Abortus en miskramen komen veel voor en cliënten kunnen er veel baat bij hebben als ze hierin goed begeleid worden. Vroeger was misschien niet zo bekend, dat een abortus of een miskraam grote impact kunnen hebben.

Tegenwoordig weten we gelukkig dat je bij een miskraam of abortus stil mag staan.’

### Het kan ook anders

‘Als je weet wat je kunt doen rond abortus, maakt dat je completer als therapeut. Als je bovendien weet dat wát je doet, zich al bewezen heeft in de praktijk, begeleid je met meer vertrouwen. Dat helpt je cliënten om te gaan met hun verlies en hun beslissing te dragen. Dat maakt dat ze weer beter functioneren in hun werk en in hun gezin. Kortom, je kunt enorm bijdragen aan het leven van je cliënten en hun dierbaren.’

### Normen en waarden

‘Rondom abortus is het taboe vaak nog heel groot. Voor professionals kan het ook lastig zijn. Wanneer je zelf een mening hebt over abortus en je begeleidt iemand met een abortus, hoe doe je dat dan? Hoe zorg je dat je ook je eigen normen en waarden mag hebben, maar dat je toch goede begeleiding geeft? Het is een illusie om echt neutraal ergens in te kunnen staan. Er speelt altijd iets van je persoonlijke verhaal mee en van hoe jij in het leven staat. Dus het boek heeft ook daar aandacht voor.

Een voorbeeld: mensen zeggen soms: ik zou dat echt nooit doen! Maar dat weet je niet als je niet zelf voor die beslissing hebt gestaan. Het zou fijn zijn als er meer mildheid zou zijn naar vrouwen of koppels die hebben besloten een zwangerschap af te breken. Het is nooit een makkelijke keuze.’

### Pril verlies

‘Een verschil bij begeleiding van pril verlies en begeleiding van later verlies in de zwangerschap, is dat er bij later verlies foto's zijn, voetafdrukjes, een naam, een geboortekaartje, een afscheidsdienst of herinneringen; de eigen herinneringen en gedeelde met familie en vrienden. Dat is er allemaal niet als het na 2 of 3 maanden zwangerschap stopt. Pril verlies vraagt dus een andere aanpak, een aanpak die verder gaat dan tastbare herinneringen. Het 5-stappenprogramma van Miskraambegeleiding Nederland is een aanpak die erop gericht is, dat vrouwen of koppels het verlies integreren in hun leven zodat ze met vertrouwen weer door kunnen de toekomst in, wat die ook brengen gaat.’

### 1 op de 5

‘In Nederland zijn elk jaar ongeveer 30.000 abortussen. Zo'n 5% van de abortussen is om medische redenen; omdat de moeder ernstig ziek is of omdat het kindje niet levensvatbaar blijkt. 95% is dus om andere redenen.

### 3 MISVERSTANDEN ROND ABORTUS

In de maatschappij bestaan helaas nog veel hardnekkige misverstanden rond abortus.

#### Misverstand: Een abortus is iets heel anders dan een miskraam.

Nou, dat valt te bezien. Het grote verschil is dat er bij abortus een beslissing te dragen is. Verder is het taboe rond abortus vaak groter dan het taboe rond miskramen. Maar het verdriet, het gemis, de schaamte kunnen vergelijkbaar zijn. Denk dus bijvoorbeeld niet dat er geen verdriet is omdat de vrouw toch zelf besloten heeft de zwangerschap af te breken. En, er zijn ook veel vrouwen die het allebei hebben meegemaakt: abortus én miskraam.

**Misverstand: Een luisterend oor zijn is genoeg.** Nee, het kan zelfs heel schadelijk zijn als ze alleen maar haar verhaal nog eens een keer vertelt. Wat nodig is, is dat je interventies kunt doen die haar helpen om met de abortus om te gaan. Als coach of therapeut ben je het aan je vak verplicht dat je meer biedt dan een luisterend oor.

**Misverstand: Bekende werkvormen rond rouw & verlies zijn afdoende.** Nee, daarmee ga je voorbij aan iets wat heel wezenlijk anders is bij prill verlies. En je gaat voorbij aan het wezenlijke verschil: dat er een beslissing te dragen is. Het is dus nodig dat je interventies of werkvormen leert specifiek rond abortus.

Miriam: 'Voor ouders is het heel pijnlijk als ze een coach of therapeut treffen die nog in deze misverstanden gelooft. Of die niet weet hoe ze bij abortus moet begeleiden. Dan zal het resultaat van de coaching minder zijn dan eigenlijk mogelijk is. Dat is kwalijk voor de cliënt, voor haar gezin, voor haar relatie, maar ook voor de therapeut.'

1 op 5 à 6 vrouwen maakt een abortus mee. Of meer dan één. De abortussen zie je meestal niet terug in de dossiers en tijdens gesprekken. Er wordt niet of nauwelijks over gesproken, ook niet in de familie- of vriendenkring. Daar hebben mensen natuurlijk goede redenen voor. Maar volgens mij kan het belangrijk zijn dat je als therapeut op de hoogte bent. Zelf vind ik het belangrijk dat coaches en therapeuten, wat hun invalshoek ook is, kennis hebben van de impact van miskramen of abortus. Waarom? Ook bij loopbaanvragen kan het spelen, of bij relatievragen. Ze zeggen weleens dat na een abortus de relatie opnieuw begint. Dan moeten partners opnieuw voor elkaar kiezen. Als je daaroverheen stapt, kan een abortus zomaar leiden tot het einde van de relatie, terwijl dat niet per se nodig is. Het vraagt dus aandacht.'

#### Taboe

'Het taboe op abortus zit op drie lagen. Er rust al een

taboe op ongewild zwanger worden. Hoe kan dat nou, dat je in deze tijd met anticonceptie toch ongepland zwanger wordt? Dat is al een taboe, maar anticonceptie is ook niet 100 procent veilig. Een groot deel van de vrouwen die kiest voor abortus, is zwanger geworden ondanks die anticonceptie.

Daarnaast bestaat het taboe op het nemen van een beslissing om de zwangerschap af te breken. Dat is nogal een besluit. Om daarvoor uit te komen is niet makkelijk. Mensen vinden daar van alles van. Sommige vrouwen zeggen daarom liever 'ik had een miskraam', dan 'ik heb een abortus gehad'.

Het derde taboe is dat je er verdriet van hebt. Je hebt het toch zelf besloten?

Wat ik ook veel terug hoor van vrouwen is, dat ze niet weten hoe mensen erop zullen reageren. Als ze het willen vertellen, vraagt dat wel omzichtigheid. Je wil ook niet dat jouw verhaal op straat komt te liggen. Voor sommigen is de strategie daarom het weg te stoppen en het er niet meer over te hebben. En dan komt het soms na jaren toch naar boven, bijvoorbeeld als gewenst zwanger worden niet vanzelf gaat of als het jongst levende kind uit huis gaat. Het is nooit te laat er dan iets mee te doen.'

#### Onhandig

'De sociale omgeving reageert soms onhandig, door de impact van abortus te bagatelliseren bijvoorbeeld. Maar professionals stappen er soms ook te gemakkelijk overheen. En dat is pijnlijk. Van familie, vrienden of collega's kun je nog denken 'vooruit, die mensen weten misschien niet beter'. Ze bedoelen het goed en dit is wat ze in huis hebben. Maar van professionals verwacht je iets anders. Ik herinner me een verhaal van een vrouw, die haar abortus had doorgegeven aan haar verloskundige. Bij de nieuwe gewenste zwangerschap stond dat dus in haar dossier, maar er werd niet naar gevraagd. Dat vond die vrouw een gemiste kans, want er zijn al zo weinig plekken waar je het erover kunt hebben. Als je dan als coach of professional weet dat er een abortus is geweest, zou het zo mooi zijn als je er tenminste 1 vraag over zou stellen. Een ander verhaal komt van een man die een abortus had meegemaakt met zijn vriendin en een paar maanden laten met burn-outklachten bij de huisarts kwam. De huisarts

*"1 op 5 à 6 vrouwen maakt een abortus mee. Of meer dan één."*



vraag: 'Waar denk je zelf dat het mee te maken heeft?' Toen de man antwoordde: 'De abortus', zei de huisarts: "Dat denk ik niet.' Dat is echt een gemiste kans. Maar wat kun je wél doen? Want deze situaties bij de huisarts en verloskundige, kunnen zich net zo goed afspelen in de spreekkamer van de coach of therapeut.'

#### Wat kun je doen als coach of therapeut?

'Als je als coach of therapeut weet dat er een abortus was, ga erop in. Zorg dat je weet wat je kunt doen. We leren op school niet hoe we om kunnen gaan met rouw en prill verlies in de zwangerschap. Zelfs niet altijd bij opleidingen tot hulpverlener. Daar hebben we als maatschappij dus nog een inhaalslag te maken. Soms is het ongemak van de begeleider, die er misschien zelf ervaring mee heeft of er zelf iets van vindt, waardoor het stroef loopt. Juist dan: verdiep je erin. Ook als het niet het hoofdthema is waarvoor ze bij je komen. Misschien ben je loopbaancoach, relatietherapeut of psychosociaal therapeut? Issues kunnen hun oorzaak hebben in een niet-verwerkte abortus. Eén op de 5 vrouwen maakt een abortus mee, dus ook 1 op de 5 van jouw cliënten heeft ervaring met abortus.'

### 4 TIPS VAN MIRIAM OM METEEN IN DE PRAKTIJK TE BRENGEN, OM NOG BETER TE BEGELEIDEN NA EEN ABORTUS

1. Verdiep je in abortus. Lees de ervaringsverhalen op [Fiom.nl](http://Fiom.nl) of [openoverabortus.nl](http://openoverabortus.nl). Lees het boek *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*.
2. Onderzoek hoe jij je verhoudt tot abortus. Zijn er oordelen of persoonlijke ervaringen die je in de weg kunnen zitten? Besteed daar aandacht aan, zodat je je cliënten kunt begeleiden op een betrokken en professionele manier. In het boek vind je handige vragen voor dit zelfonderzoek. Had je zelf een abortus of miskraam? Zorg zo nodig voor begeleiding rond je eigen prille verlies. Dat maakt je een betere coach, counselor of therapeut.
3. Vraag er expliciet naar in je anamnese of intake. Ben je (vaker) zwanger geweest? Was er misschien een miskraam of abortus? Het is natuurlijk aan je cliënt of hij of zij er dan over vertelt. Dat vraagt veiligheid en vertrouwen. Soms komt dit dus pas op tafel als ze je al wat langer kennen. Maar is een abortus benoemd, nodig je cliënt dan uit erover te vertellen. Vraag bijvoorbeeld: Hoe is dit voor jou? Hoe ben je ermee bezig in je leven nu? Wat helpt jou om de beslissing te dragen? In het kader en in het boek *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus* vind je nog veel meer suggesties voor vragen. Je zou je cliënt het invulboek *Als je je kindje verliest in de zwangerschap* kunnen aanraden. Het invulboek is ook voor coaches een goed hulpmiddel omdat er veel vragenlijstjes in staan en het zo een laagdrempelige manier is om iets met het thema te doen en je kennis op te bouwen.
4. Weet wat je kunt doen als een vrouw of koppel meer nodig heeft om met haar abortus om te gaan. Verwijs door naar goed opgeleide gespecialiseerde coaches van *Miskraambegeleiding Nederland*. Of word zelf zo'n coach. Dan mag je werken met het bewezen 5-stappenprogramma. Overweeg om je huidige werk uit te breiden met deze vorm van coaching waar veel behoefte aan is.

#### Doorbreken

'Doordat er aandacht is voor dit onderwerp, kunnen we het taboe op abortus verkleinen. Wat ook helpt is, dat



# Vitakruid al in het schap?



## 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](https://zakelijk.vitakruid.nl)

2 Meld u aan als verkooppunt

3 Bestel uw schappenplan

Liever geen voorraad of verkooppunt? Bekijk dan het commissiesysteem op [zakelijk.vitakruid.nl](https://zakelijk.vitakruid.nl)



**VITAKRUID**<sup>®</sup>  
DRIVEN BY HEALTH

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



bijvoorbeeld BN'ers er steeds opener over zijn en dat er in de media berichten verschijnen. Om erkenning en herkenning te vinden.

Als een coach of therapeut social media gebruikt, zou het helpen als hij of zij daar af en toe ook iets plaatst over abortus of miskramen. Bijvoorbeeld door het delen van een krantenartikel hierover. Dit artikel bijvoorbeeld!

Het zit in dat soort relatief kleine dingen die wel een groot verschil maken.'

### GOEDE VRAGEN

Hoe vraag je naar de emotionele beleving van de abortus of afgebroken zwangerschap? Op een manier die zo open is, dat je alle ruimte laat voor de beleving van de vrouw of het koppel in je spreekkamer?

- Ik zie in je dossier dat er een abortus was, mag ik je daar iets over vragen? Of: je vertelde dat je eerder een abortus had, mag ik je daar iets over vragen?
- Hoe is dat voor je geweest? Hoe is dat nu?
- Wat gaat er in je om, als je denkt aan de abortus? Vertel eens.

In het boek *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus* vind je nog veel meer suggesties voor uitnodigende open vragen.

### Slinger

'Bij abortus heeft de vrouw de enige en laatste stem, maar de abortus kan wel degelijk ook impact hebben op de man. De rouwtheorie die tegenwoordig het meeste gehanteerd wordt, is de slingerbeweging, het duale procesmodel van Stroebe en Schut. Die slingerbeweging maakt de vrouw, maar die maakt de man ook. Alleen niet per se in dezelfde fase. Het is goed dat een coach of therapeut benoemt dat partners daar verschillend in kunnen zitten. Dat kan al een wereld van verschil maken.

Zelf nodig ik vrouwen van harte uit om hun partner mee te brengen naar de coaching. Het brengt een koppel heel veel als ze deze begeleiding samen kunnen ervaren. Als koppels samen komen, zijn ze achteraf heel blij dat ze dit samen gedaan hebben, omdat de abortus een groot thema in hun relatie is.'

### Beslissing vanuit verbinding

'Meestal is de abortus bij mijn coachees jaren geleden, soms zelfs tientallen jaren. Ik help mensen ook weleens als ze zwanger zijn en nog voor de keuze staan: wel of geen abortus? Dan help ik ze om de keuze te maken die bij ze past. Dit gebeurt niet vaak omdat het voor veel vrouwen een korte en hectische periode is. Ik vind het mooi dat te kunnen doen. Niet omdat ik de wijsheid in pacht heb, maar de vijf stappen die ik met ze doorloop, geven het inzicht om de beslissing te kunnen nemen die voor hen klopt. Een beslissing waar het gevoel ook achter staat. Dat is denk ik ook helpend voor de jaren erna.

Een beslissing vanuit verbinding met het kindje dat er zo kort was of is, om vandaaruit weer met vertrouwen verder te kunnen.'

### Thema

'Abortus is een heel belangrijk life event. Veel vrouwen hebben dit meegemaakt. Daarmee heeft het impact op hen, maar ook op hun partners en eventuele andere kinderen. Daarom is abortus een thema dat bij coaches, counselors en therapeuten expliciet aandacht mag krijgen. Verdiep je erin, zorg dat je weet wat je kunt doen en help vrouwen en koppels echt goed, ook rond hun abortus.'

[www.miskraambegeleiding.nl](https://www.miskraambegeleiding.nl)

Miriam van Kreijl schreef 3 boeken. Het eerste boek is *Begeleiding van vrouwen met een miskraam*, een boek vol ervaringsverhalen en waardevolle tips voor verloskundigen en andere professionals.

In 2018 verscheen het tweede boek: *Als je je kindje verliest in de zwangerschap...* Dit is een (ver)werkboek voor ouders met bijvoorbeeld een miskraam, abortus of buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Een boek met bemoedigende teksten, uitnodigende vragen en toegankelijke suggesties. In november 2021 verscheen *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*. Dit is een praktisch boek voor professionals, met veel ervaringsverhalen, tips en checklists, gebaseerd op de ervaringen van meer dan 400 vrouwen met een abortus.

De begeleidingsboeken zijn echte vakboeken, die ook op de leeslijst staan van opleidingen tot verloskundige. Bij die opleidingen geeft Miriam ook gastcolleges.



# HOGE DOSERING MELATONINE VOOR DE SCHERPSTE PRIJS

3 MG

1 MG

5 MG

## Voordelen Melatonine.nl voedingssupplementen:

- Melatonine helpt bij het sneller in slaap vallen
- Time-released zorgt voor geleidelijke afgifte aan het lichaam
- Kleine tabletjes voor innamegemak



NIEUW!

## MELATONINE.NL

MELATONINE HELPT BIJ HET SNELLER IN SLAAP VALLEN

Bij Melatonine.nl bestel je hoge kwaliteit Melatonine supplementen tegen een zeer scherpe prijs + hoge kortingen als je meer dan 1 verpakking bestelt.

NU OOK IN  
TIME  
RELEASED!

# Overeenkomsten tussen *voeding* en *medicijnen*

*Het is al vrij lang bekend dat ons voedingspatroon samenhangt met onze gezondheid. Groente en fruit, vezelrijke voeding en het mediterrane dieet zijn algemeen bekend als gezond, maar het is nog niet altijd duidelijk hoe voeding invloed heeft op ziekten. Utrechtse wetenschappers hebben met een baanbrekend onderzoek aangetoond dat bepaalde voedingsstoffen op eenzelfde manier kunnen werken als medicijnen. Hoe dit precies zit lees je in dit artikel.*

## Voedingsstoffen en receptoren

In dit onderzoek hebben wetenschappers meer dan 200 andere onderzoeken bekeken en samengevoegd. Daaruit blijkt dat bepaalde voedingsstoffen op dezelfde manier binden aan een cel als medicijnen. Stoffen binden via receptoren aan een cel. Dat zijn eiwitten die in de celwand van een cel zitten. Ze kunnen signalen van buiten en binnen een cel doorgeven en zo een bepaalde reactie van het lichaam op gang brengen. Als voedingsstoffen op dezelfde receptoren binden als medicijnen brengen ze zo eenzelfde reactie in het lichaam op gang.

De onderzoekers brachten 15 soorten receptoren in kaart waaraan tientallen verschillende voedingsstoffen kunnen binden. De onderzoekers denken dat het met dit inzicht in de toekomst misschien mogelijk is om bij ziekten na te gaan welke receptoren een rol spelen en welke voedingsstoffen daar aan binden.

## Effect op het immuunsysteem

De receptoren die in kaart gebracht zijn, hebben allemaal een effect op het immuunsysteem en dat is niet voor niets. Bij veel ziekten zoals kanker, diabetes en hart- en longziekten is het immuunsysteem betrokken. Bij deze aandoeningen worden ontstekingsreacties in het lichaam opgewekt. Deze zogenaamde niet-besmettelijke ziekten zijn voor meer dan 70% verantwoordelijk voor alle sterfgevallen in de wereld. Zowel medicijnen als voedingsstoffen die aan de in kaart gebrachte receptoren binden, vervullen hetzelfde specifieke effect. Het verschil is alleen dat medicijnen grote hoeveelheden van de werkzame stoffen bevatten. Voedingsmiddelen bevatten vaak maar een kleine hoeveelheid van de werkzame stoffen. Voeding kan hierdoor geen medicijnen vervangen, maar kan wel als ondersteuning dienen zeggen de onderzoekers.

## Gezonde voedingsstoffen

Het onderzoek laat een gedetailleerde beschrijving zien van het effect van voedingsstoffen op het immuunsysteem. Voedingsstoffen kunnen zowel ontstekingsremmende als een ontstekingsbevorderende werking hebben. Over het algemeen kan gesteld worden dat verzadigde vetzuren een negatief effect hebben. Ze werken ontstekingsbevorderend. Voedingsstoffen zoals vitamines, vezels en onverzadigde vetzuren hebben een ontstekingsremmend effect.

Alhoewel voeding medicatie dus niet kan vervangen, kunnen we wel concluderen dat een gezond dieet dat bestaat uit voldoende groente, fruit, volkoren producten en onverzadigde vetten zoals noten, vette vis en plantaardige oliën bijdraagt aan een gezonde levensstijl.

[www.ivg-info.nl/nieuws/](http://www.ivg-info.nl/nieuws/)

Bronnen kunnen worden opgevraagd bij de redactie.



# De Wtza komt eraan

## (eigenlijk is die er al)

Per 1 juli aanstaande moet iedere hulpverlener voldoen aan de vereisten van de Wtza. Dat wil zeggen: iedere hulpverlener die voor 1-1-2022 ingeschreven stond bij Kamer van Koophandel (KVK). Ben je je praktijk gestart na 1-1-2022, dan moet je al voldoen aan de Wtza. In dit artikel leggen we je uit wat de Wtza voor jou betekent en waarom deze wet er überhaupt is.

### WAAROM DE WTZA?

De Rijksoverheid wil dat alle zorgaanbieders jaarlijks inzicht gaan geven in hun financiën, om zich zo maatschappelijk te verantwoorden. Daarnaast krijgen grotere aanbieders te maken met een vergunningsplicht en een verplichte interne toezichthouder. Wat je precies moet doen is afhankelijk van het aantal zorgverleners werkzaam in de praktijk, de rechtsvorm en de omzet.

Het hoofddoel van de toetredingsregels is een verbetering van de zorgkwaliteit. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) houdt hierop toezicht. Dit is nodig om de transparantie en verantwoording in de sector en het bewustzijn over kwaliteit te vergroten. Ook wil de Overheid dat hiermee starters zich bewuster worden wat het met zich meebrengt om een eigen praktijk te beginnen.

### WIE VALT ER ONDER DE WTZA?

De Wtza is gekoppeld aan de Wkkgz. De Wkkgz geldt voor alle zorgaanbieders, zowel voor zorginstellingen als zelfstandige beroepsbeoefenaren zoals complementaire hulpverleners. Toezicht op de naleving van de Wkkgz ligt bij de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd.

Sta jij bij de KVK met een van onderstaande SBI-Codes ingeschreven, dan val je sowieso onder de Wkkgz:

- 47.73 (apotheken)
- 47.74 (winkels in medische en orthopedische artikelen)
- 86 (gezondheidszorg)
- 87 (verpleging, verzorging en begeleiding met overnachting)
- 88 (Maatschappelijke dienstverlening zonder overnachting)
- 96.02 (schoonheidsverzorging)

De laatste categorie doet wellicht wat vreemd aan maar het betreft hier schoonheidsverzorging waarbij permanent make-up wordt aangebracht.

In artikel 2.1 van de Wtza staat het als volgt omschreven:

*De zorgaanbieder die zorg als bedoeld bij of krachtens de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg wil gaan verlenen of laten verlenen, zorgt ervoor dat de verlening van die zorg niet eerder aanvangt dan nadat hij dit aan Onze Minister heeft gemeld.*

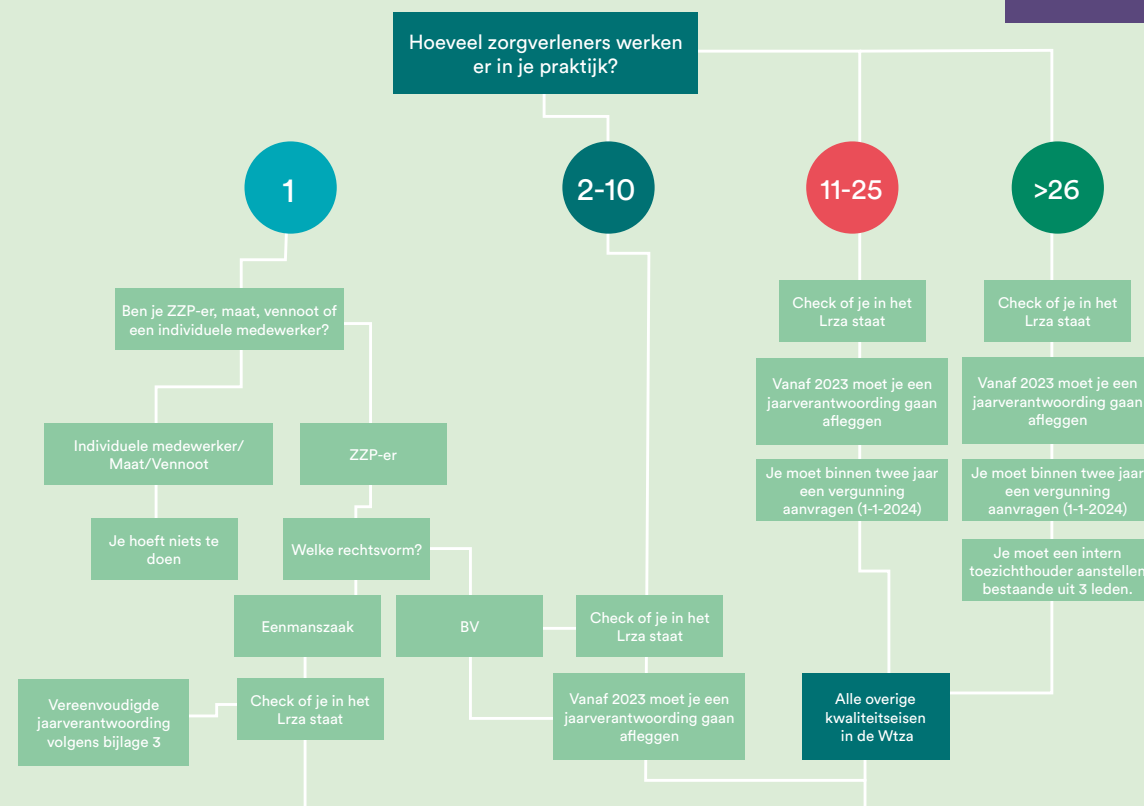
Daarmee kunnen we stellen dat vrijwel alle complementair werkende hulpverleners onder de Wkkgz vallen en dus onder de Wtza.

### WAT BETEKENT HET VOOR MIJ?

Voor alle NFG-registerleden betekent dit dat je moet voldoen aan de vereisten van de Wtza. Er zijn geen uitzonderingen of mogelijkheden voor een vrijstelling.

De eerste hobbel die je moet nemen is de verplichting om te kijken of je een meldingsplicht of vergunningsplicht hebt. Dat is eenvoudig: alle zorgaanbieders met minder dan 10 mensen in dienst (inclusief jijzelf) vallen onder de meldplicht. Heb je meer dan 10 mensen in dienst, dan ben je vergunningplichtig. In dit artikel concentreren we ons op de meldingsplicht.

Hiervoor kan je naar de website [www.toetredingzorgaanbieders.nl](http://www.toetredingzorgaanbieders.nl) gaan om te controleren of je (al) ingeschreven staat in het Lrza (Landelijk register zorgaanbieders). De kans is aanwezig; één van de bronnen die het CIBG gebruikt is Vektis. Het CIBG is een uitvoeringsorganisatie van het Ministerie van VWS en onder andere belast met het bijhouden van dit register.



Als je er al in staat, hoef je wat dit betreft niets meer te doen. Sta je er niet in, dan moet je jezelf inschrijven. Volg daarbij de informatie op de website.

Je bent verplicht om te controleren of je er al in staat c.q. je in te schrijven. Doe je dat niet – en je staat niet in het Lrza – dan kan de IGJ je een flinke boete opleggen.

### BEN IK DAN KLAAR?

Kort: nee, je moet voldoen aan een flink aantal vereisten die de Wtza opsomt. Maar tegelijkertijd kunnen we je ook geruststellen; omdat je geregistreerd bent bij de NFG voldoe je al aan een flink aantal van deze vereisten.

De vereisten zijn:

- Je dient een VOG te kunnen overleggen (al geregeld via de NFG).
- Je verricht geen voorbehouden handelingen. Deze vallen onder de BIG.
- Je hebt een VIM-register (veilig incidenten register). Geregeld via de NFG
- Je hebt een klachtenregeling (Wkkgz). De meeste NFG-registerleden hebben dit via de NFG geregeld. Ook het tuchtrecht is via de NFG geborgd.
- Je voldoet aan de meldcode huiselijk geweld. Via de NFG-site kun je het protocol downloaden en we hebben een tweetal aandachtsfunctionarissen die je met raad en daad bijstaan.
- Je zorgt voor correcte facturen. Hieraan voldoen de meeste NFG-registerleden al aangezien de zorgverzekeraars een dwingend format voorschrijven.
- Je geeft goede informatie aan de cliënt. Dit was al een verplichting die je had vanuit de WGBO en de AVG.

- Je hebt een goed administratief systeem. Voorbeelden hiervan zijn Logicare, Evicare en Mijndiad. Uiteraard mag je ook zelf iets regelen maar let erop dat de Inspectie hier wel eisen aan stelt. De bovengenoemde pakketten voldoen aan deze eisen.
- Je verzorgt de jaarverantwoording. Hierover is nogal wat discussie. Op veel websites wordt gesteld dat ZZP-ers niet aan de vereenvoudigde jaarverantwoording hoeven te voldoen. Echter in de Wtza wordt niet gesproken over ZZP-ers maar over éénmanszaken. Volgens de definitie van het Ministerie van Economische Zaken onderscheidt een ZZP-er zich van een eenmanszaak op het punt dat een eenmanszaak bedrijfsruimte huurt of bezit.
- Je hebt een Zorgplan. Je moet als hulpverlener per cliënt over een zorgplan beschikken. Een voorbeeld kun je vinden bij de downloads op de NFG-website (eerst inloggen).
- Je leert van incidenten. Je moet kunnen aantonen dat je actief leert van incidenten in je praktijk.
- Indien je personeel hebt: je bent verplicht om deskundig personeel in dienst te hebben.
- Indien je personeel hebt: Controleren of ze een VOG hebben.

**Samengevat, zie afbeelding.**

### MEER INFORMATIE

Meer informatie kan je vinden op de website van de NFG. In het menu onder “over de NFG” kan je gaan naar FAQ en daar tref je veel informatie aan over de Wtza. Dat werken we regelmatig bij met de nieuwste informatie die we hebben.







Duurzame  
groene  
verpakking  
www.aov.nl/duurzaam

# Kies voor puur, kies AOV

Voedingssupplementen speciaal afgestemd voor mensen met een veganistisch, vegetarisch of flexitair eetpatroon



NIEUW



## 114 Multi Vegan

- Hoog gedoseerd in vitamine B12 en choline ter ondersteuning van het homocysteïne gehalte
- Met Aquamin®: calcium en magnesium uit duurzame bron

## 424 Vitamine D3 Vegan

- De plantaardige druppels bevatten vitamine D3 (cholecalciferol) afkomstig van algen
- Vitamine D heeft een positieve invloed op het immuunsysteem

## 720 Omega 3 Vegan

- Plantaardige bron van omega 3 vetzuren afkomstig uit echiumplant en zeealg

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

Scan de QR code en lees meer over AOV!



## Zijn

‘Hoe kan ik anders zijn dan ZIJN?’ is het antwoord van mijn 14-jarige cliënt. Dit was het antwoord op mijn vraag: ‘Wie of wat zou je graag willen zijn?’ Ik keek haar aan, totaal in stilte. Het leek of mijn mond niet meer kon bewegen. Alsof mijn brein in de pausstand stond, de vloer even onder mijn voeten verdween, de wereld even stilstond en ik haar 10 minuten aan zat te staren. Haar blik, met haar stralende grote ogen die mij diep in mijn ogen aankeken en wellicht afvragend: hoe kan je mij nou zo’n vraag stellen, ik ben toch wie ik ben? Waar haalt zij deze wijsheid vandaan? Zo jong en al kunnen ‘zijn’, dat kan toch niet? Hé wacht even, hier was ik niet op voorbereid.

Zo jong en al zo wijs. Dit is waar ik zelf jaren aan heb moeten werken. Wie ben ik, wat wil ik? En toen ik haar leeftijd had, was ik bezig met wat ik wilde worden. Nu, op mijn 52e, weet ik beter. Ik mag er zijn, precies zoals ik ben. Nadat deze jongedame met deze woorden kwam, viel ik vol verbazing stil. De kinderen van nu, zij doen uitspraken waar menig volwassene een voorbeeld aan kan nemen. De kinderen die een spiegel voor ons zijn, kunnen met hun uitspraken best confronterend zijn. Ook als je zelf kinderen hebt. Hoe werkt die spiegel dan voor ons? Denk maar aan wat we geleerd hebben met overdracht en tegenoverdracht met je cliënten. Zo kunnen de kinderen ons allemaal dichterbij ons gevoel brengen. Zij doen namelijk uitspraken die diep uit hun ziel komen en ons aan het denken zetten. De vraag is alleen: wat doen wij ermee? We willen toch allemaal ‘zijn’? En is dit niet precies waar mijn werk over gaat? Elke problematiek heeft als het ware met je staat van ‘zijn’ te maken.

Veel mensen doen vaak iets extra’s (kijk eens wat ik kan of doe, ik moet goed mijn best doen, ik wil erbij horen) of halen er iets af (onzekerheid, vergelijken met anderen, je op de achtergrond houden) om op een bepaalde manier te leven of over te komen of anders te zijn dan je werkelijk al diep van binnen bent. Maar is dit werkelijk nodig en wie ben je dan werkelijk diep van binnen? Als therapeut of coach help je mensen met dat stukje te vinden dat al in ons aanwezig is. We volgen allerlei studies om goed in ons werk te zijn. Maar vraag jij je naast al die studies ook af: wie ben ik eigenlijk en luister ik wel goed naar mezelf? Wat wil ik? Om meer in deze verdieping te kunnen blijven, besloot ik verleden jaar september te starten met een jaaropleiding meditatie docent. Dankzij mijn cliënt herinnerde ik me hoe belangrijk het is dat we ook altijd aan onszelf moeten blijven werken. En deze opleiding doe ik voor mezelf, om dat contact te houden met mijn ZIJN. Zo blijf ik in verbinding met mijzelf en kan ik beter loslaten wat niet meer bij mij hoort.

Toen ik voelde dat mijn lippen weer konden bewegen en ik weer bewust werd van de omgeving, zei ik tegen haar: ‘Jij hebt mij het mooiste antwoord ooit gegeven!’ Glimlachend keek ze mij aan en zei: ‘Kijk, ik heb een nieuwe armband!’



**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



## Veel 50-plussers hebben nog *net zo veel zin in seks als vroeger*



Zin Magazine hield een seksenquête onder haar lezers met opzienbarende resultaten. Aan de enquête deden 633 mensen mee. Het onderzoek geeft een inzichtelijk beeld van wat er in de seniorenslaapkamer gebeurt.

### De onderzoeksresultaten

- De meerderheid van de mannen (71%) en van de vrouwen (55%) heeft tegenwoordig nog net zo vaak en veel zin in seks als vroeger.
- 90% van de 50-plussers gebruikt geen condoom bij een nieuwe seksgenoot. (Zwanger worden kan niet meer, maar een SOA oplopen wel!)
- 98% doet het nog altijd met zijn of haar partner; ruim de helft zelfs wekelijks
- Een derde van de 50+-singles heeft losse seksuele contacten.
- Voor 80% is seks heel (48%) of enigszins (32%) belangrijk.
- ‘Een goed seksleven versterkt de relatie en maakt gelukkig’ volgens 90% van de deelnemers.
- Een orgasme is ‘de kers op de taart’ maar voor 61% géén must.
- 50-plussers wachten niet lang met seks in een nieuwe relatie: zij duiken na maximaal een week (42%) of binnen een tot drie maanden (44%) met elkaar het bed in.
- Bijna 67% van de deelnemers doet (ook) aan soloseks: 63% van de mensen met een relatie, 78% van de singles.

BRON: ZIN MAGAZINE

## ‘Help kind met druk gedrag via ouder’

De zorg voor kinderen met druk gedrag of gedragsproblemen maakt te weinig gebruik van de beschikbare kennis over effectiviteit. Behandeling van het kind zelf is vaak weinig effectief, terwijl training van ouders en leerkrachten wel goed werkt. Dat stelde Barbara van den Hoofdakker in haar oratie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Een training voor ouders in het omgaan met het gedrag van hun kind werkt juist wel, zegt Van den Hoofdakker. Na een training vertonen ouders vaker positief opvoedgedrag, zoals complimenten geven en duidelijke grenzen stellen. Ze gebruiken minder vaak negatieve strategieën, zoals hard straffen of inconsequent reageren. Ze voelen zich minder machteloos als opvoeder en hun relatie met hun kind verbetert. Ook leerkrachten trainen in het omgaan met gedragsproblemen in de klas is effectief.

[HTTPS://WWW.NJI.NL/NIEUWS/HELP-KIND-MET-DRUK-GEDRAG-VIA-OUDER](https://www.nji.nl/nieuws/help-kind-met-druk-gedrag-via-ouder)



## Cijfers *roken, alcohol en overgewicht* nagenoeg stabiel

Het aantal mensen met overgewicht en obesitas en het aantal mensen dat rookt of overmatig alcohol drinkt, zijn in 2021 grotendeels gelijk gebleven ten opzichte van 2018. Dat blijkt uit onderzoek van het CBS, in samenwerking met het RIVM, het Trimbos-instituut en Pharos.

In 2021 had 50,0 procent van de mensen overgewicht en 14,3 procent obesitas. In 2018 was dit nagenoeg hetzelfde, met 50,2 procent en 15,0 procent. Het aantal rokers daalde licht: van 22,4 procent in 2018 naar 20,6 procent in 2021. Op het gebied van alcohol was ook een kleine afname te zien: van 8,2 procent overmatige drinkers en 9,0 procent zware drinkers in 2018 naar respectievelijk 7,3 en 8,3 procent in 2021.

Verschuivende welvaartsgroepen hebben verschillende uitdagingen op gezondheidsgebied. Voor de mensen in de laagste welvaartsgroep of het laagste onderwijsniveau zijn dit vooral het gewicht en het rookgedrag. In 2021 had 60 procent van de mensen met het laagste onderwijsniveau overgewicht en 18 procent obesitas, tegenover 41 procent en 10 procent bij de hoogopgeleiden. Ook roken komt in de laagste welvaartsgroep meer voor: 31 procent rookt,

vergeleken met 14 procent in de groep met de hoogste welvaart. Alcoholgebruik is juist meer een aandachtspunt onder hoger opgeleiden. In de hoogste welvaartsgroep was 9 procent een overmatige drinker en 10 procent een zware drinker. In de laagste welvaartsgroep was dit respectievelijk 6 en 7 procent.

[HTTPS://WWW.NIEUWSVOORDIETISTEN.NL/CIJFERS-ROKEN-ALCOHOL-EN-OVERGEWICHT-NAGENOEG-STABIEL/](https://www.nieuwsvoordietisten.nl/cijfers-roken-alcohol-en-overgewicht-nagenoeg-stabiel/)



## Zelfbeeld van jongeren komt vooral tot stand in *contact met anderen*

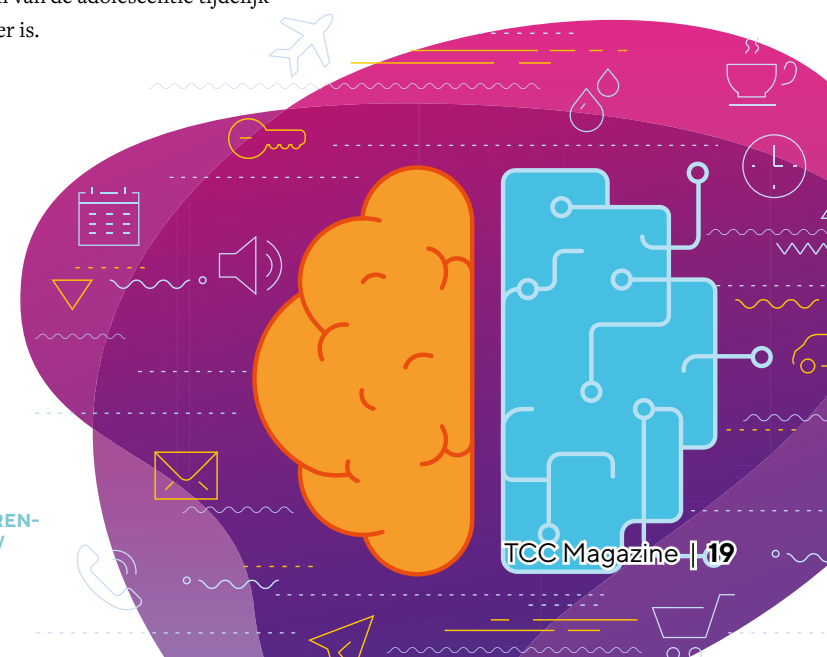
Pubers hebben de reputatie erg met zichzelf bezig te zijn. Onderzoek van promovendus Renske van der Cruisjen, Erasmus School of Social and Behavioral Sciences (ESSB), laat zien dat dit een belangrijke functie heeft in de ontwikkeling van een positief zelfbeeld. Tegelijk laat haar proefschrift zien dat het zelfbeeld van jongeren vooral wordt gevormd in de interactie met anderen.

De hersengebieden die betrokken zijn bij het nadenken over jezelf en anderen, horen bij het ‘sociale brein netwerk’. Deze gebieden staan bekend om hun betrokkenheid bij sociale taken, zoals het begrijpen van de denkwijze en de intentie van anderen. MRI-scans laten zien dat bij het nadenken over jezelf dezelfde hersengebieden actief worden als wanneer je

nadenkt over wat anderen van je vinden. “Hiermee laat mijn onderzoek dus zien dat het zelf en de ander sterk met elkaar verweven zijn.” Het onderzoek laat ook zien dat zelfbeeld in het midden van de adolescentie tijdelijk wat negatiever is.

Dit is een belangrijk inzicht volgens de promovendus, omdat een negatief zelfbeeld en een laag zelfvertrouwen gerelateerd zijn aan negatieve gevoelens zoals angstige en depressieve gevoelens.

[HTTPS://WWW.GGZNIEUWS.NL/ZELFBEELD-VAN-JONGEREN-KOMT-VOORAL-TOT-STAND-IN-CONTACT-MET-ANDEREN/](https://www.ggznieuws.nl/zelfbeeld-van-jongeren-komt-vooral-tot-stand-in-contact-met-anderen/)







# 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](http://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.



### DE KRACHT VAN AUTISME

*Inzicht in de fundamentele eigenschappen, behoeften en potenties van mensen met autisme*

Er is en er wordt veel geschreven over autisme. Dit is een direct gevolg van het feit dat het een vakterrein is waar veel beweging in zit en waar zeker nog niet het laatste woord over gezegd is. Het is interessant om over dit onderwerp een boek tegen te komen met ervaringsdeskundigheid als bron. Het boek *De kracht van autisme* komt van de hand van Vera Helleman.

De schrijfster is op latere leeftijd gediagnosticeerd met autisme. Interessant hierbij is, dat zij vindt dat het geluk en succes dat haar nu ten deel valt, te danken is aan haar autisme. In *De kracht van autisme* vertelt zij hoe men dat ook kan bereiken, (wanneer je je net zoals zij binnen het autistische spectrum bevindt) of, hoe men dit kan leren aan mensen die autisme hebben. Het uitgangspunt bij dit boek is, dat Vera autisme niet als een stoornis ziet. Zij ziet het als een verzameling van eigenschappen, kwaliteiten en talenten die zich als een kracht kunnen uiten waarbij diezelfde verzameling zich echter ook als een beperking of een stoornis kan manifesteren.

Haar visie spreekt me aan. In mijn werk als hulpverlener kom ik vaak de onjuiste aanname tegen dat men denkt dat mensen met autisme geen gevoelens en emoties hebben. Het is daarom dat ik persoonlijk toejuich dat het algemene, eenzijdige en vaak onjuiste beeld dat men over autisme heeft, minder zwart-wit wordt. Ik bedoel daarmee, dat men gaat zien dat er niet één soort autisme is, maar dat autisme bij iedereen er anders uitziet. Daarbij sluit ik mij ten volle aan bij de auteur om het als een kracht te benaderen in plaats van een beperking. In het boek gaat Vera heel uitgebreid in op de onderwerpen: hypersensitiviteit, natuurwetmatig denken en het ontbreken van het ik-referentiepunt. Over deze onderwerpen is veel te zeggen en het stemt tot nadenken.

Met grote interesse heb ik Vera's visie gelezen over het ontbreken van het ik-referentiepunt. Dit zou de oorzaak zijn van de beperkingen in het voorstellingsvermogen. De toekomst is daardoor alleen in te beelden als er het besef is van een ik-referentiepunt. Wanneer dit ontbreekt, heeft het grote gevolgen.

In mijn omgeving ken ik diverse mensen met autisme en ik kon het niet laten om hierover met hen in gesprek te gaan. Dit leidde vaak tot mooie discussies. De een kon zich er wel in meer of minder mate in vinden, een ander herkende zich weer totaal niet in de afwezigheid van dit ik-referentiepunt.

Achterin het boek is een vragenlijst opgenomen met als uitgangspunt de drie bovenstaande onderwerpen waarmee je in kaart kan brengen of je een autistische constitutie hebt of niet. Al met al heb ik respect voor het feit dat de auteur haar weg en haar visie heeft beschreven. Ik hoop dat *De kracht van autisme* velen herkenning zal geven en de weg zal openen naar (meer) geluk en (meer) succes in het leven.

**DE KRACHT VAN  
AUTISME**  
Inzicht in de fundamentele  
eigenschappen, behoeften  
en potenties van mensen  
met autisme

Vera Helleman

Uitgeverij Vera Helleman  
EAN 9789492073068

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
Maag- en darmaandoeningen: voeding en orthomoleculaire ondersteuning	14 mei 2022	Antwerpen of online
Mondgezondheid: voeding en suppletie	17 juni 2022	Breukelen of online
Mannelijke Hormonen	1 juli 2022	Breukelen of online
Het immuunsysteem: fysiologie en orthomoleculaire ondersteuning	16 september 2022	Breukelen of online
Auto-immuunziekten en orthomoleculaire ondersteuning	7 oktober 2022	Breukelen of online
Stress, burn-out, depressie en vermoeidheid	15 oktober 2022	Antwerpen of online
Neurotransmitters: theorie en praktijk	11 november 2022	Breukelen of online
Schildklier	25 november 2022	Online

Op [www.orthokennis.nl](http://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](mailto:info@orthokennis.nl)  
Website [www.orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl)

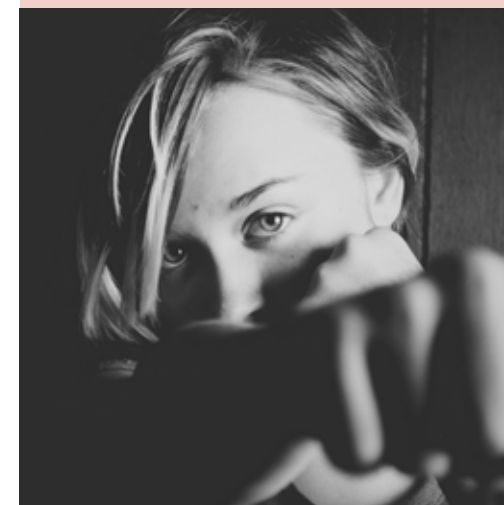
## DE HULPVERLENER EN ONGEWENST GEDRAG EN PESTEN

# Welke 'Pestbril' heb jij op?

DOOR ANJA VAN DE WEERD EN WENDY VAN DER KLIFT

### Baanbrekend en oplossingsgericht

Aandacht voor Pesten is een Landelijk Steunpunt en Kenniscentrum op het gebied van ongewenst gedrag, pesten en sociale veiligheid. Aan het roer van deze sociale onderneming staan NFG-lid Anja van de Weerd en Wendy van der Klift. Zij hebben baanbrekend werk verricht op het gebied van ongewenst grensoverschrijdend gedrag, pesten en sociale onveiligheid. Zo hebben zij de online-training Ontdek je persoonlijke Pestbril ontwikkeld. Het programma is gebaseerd op de laatste wetenschappelijk inzichten. Zij zijn ervan overtuigd dat het tot een grote doorbraak zal leiden en dus een essentiële bijdrage gaat leveren aan de sociale veiligheid in iedere denkbare omgeving en setting.



### De stoelen draaien en de beerput gaat open

Nederland zat op het puntje van de stoel toen bij de Voice of Holland de stoelen draaiden en de beerput zich opende. De spotlights werden gericht op grensoverschrijdend ongewenst gedrag, pesten en sociale onveiligheid. De pijn, het verdriet en de angst die het (heeft) veroorzaakt, worden zichtbaar. Het is pijnlijk duidelijk wat zich afspeelt in de schaduw van de werkvloer.

De Voice of Holland is niet een opzichzelfstaand incident. Een angst- en zwijgcultuur, sociale onveiligheid, ongewenst gedrag en pesten komen overal voor.

Ongewenst gedrag en pesten worden vaak geassocieerd met het schoolplein. Ten onrechte, dat laat de enorme media-hausse die er is ontstaan rondom dit onderwerp, wel zien. Binnen de Wereldgezondheidsorganisatie, de Nederlandse dameshockeyploeg, Ajax, de rooms-katholieke kerk en de Amsterdamse brandweer is er sprake van onaanvaardbaar grensoverschrijdend gedrag. Ook in de Tweede Kamer heeft men onderling te maken met ongewenst gedrag. Zelfs senioren zijn thuis en in woonzorgcentra het slachtoffer van psychisch en lichamelijk geweld. Al deze voorbeelden laten zien dat het probleem zich diep in ons maatschappelijke tapijt heeft genesteld.

### Ongewenst gedrag en pesten: hoe groot is het probleem daadwerkelijk?

- Van de **30 leerlingen** in het basisonderwijs worden **3 leerlingen gepest**. (2018, NJI)
- **80% van de kinderen tussen de 9 en 13 jaar** wil dat er meer les wordt gegeven over het stoppen van pesten. **Meer dan 50%** zegt hulp nodig te hebben om pestgedrag te stoppen. (2020, No Ties)
- **1 op de 5 ouders** heeft te maken met pesten. (2009, Radboud University)
- **26% van alle werkenden (2,3 miljoen mensen)** heeft weleens te maken met pestgedrag. **11%** hiervan durft niets te zeggen uit angst de baan te verliezen. (2020, CNV)
- **23% van de docenten** is in een tijdsbestek van een jaar weleens geconfronteerd met ongewenst gedrag van collega's/leidinggevenden van hun school. (2018, DUO-onderwijsonderzoek)
- **25% van de mannelijke spelers in het betaald voetbal** geeft aan binnen hun team te maken te hebben met ongewenst gedrag. (2021, Mulier Instituut)
- **91% van de mannelijke profvoetballers** vindt het persoonlijk belangrijk dat er meer aandacht is voor het tegengaan van racisme en discriminatie in en rondom het betaald voetbal. (2021, Mulier Instituut)



**Pijn**

De situatie bij de Voice of Holland is dus echt geen incident, maar het kanariepietje in de mijn. Het maakt zichtbaar wat lang goed verborgen was.

En ja, als Nederlanders vinden we daar met z'n allen wat van: 'Hoe heeft dit kunnen gebeuren! We hadden het moeten weten, we hadden het moeten zien. Zij hadden het moeten weten, zij hadden het moeten zien en herkennen.' Het zijn repeterende woorden die echoën in bijna ieder interview of artikel. Dat dit allemaal direct onder onze ogen gebeurt, lijkt velen te treffen als een donderslag bij heldere hemel. Mensen vragen zich in alle oprechtheid af: **hoe** kan het dat we dit met z'n allen hebben gemist?

Organisaties en hulpverleners die zich bezighouden met slachtofferhulp, preventie en aanpak, zijn allerm minst verrast. Zij zijn al lange tijd roepende in de woestijn. Want zijn ongewenst gedrag en pesten ook al niet pijnlijk zichtbaar in het onderwijs, in de sport en in het verenigingsleven? Zo verbaasd zouden we dus eigenlijk niet moeten zijn.

Eindelijk lijkt het nu alsof de neuzen in alle sectoren dezelfde kant op beginnen te wijzen. Er is een duidelijke beweging richting een gemeenschappelijk doel: het aanpakken en voorkomen van ongewenst gedrag en pesten.

**Ligt de oplossing bij het melden?**

Zowel bij kinderen als volwassen is te zien dat de bereidheid om melding te doen niet bijster groot is om diverse redenen. Daarbij, zoals het bovenstaande illustreert, hoeven we het ook niet van de omgeving te hebben, want die is stomverbaasd dat het op deze schaal plaatsvindt en heeft het dus waarschijnlijk niet gezien.

**Van ongewenst gedrag naar pesten**

Pesten is een containerbegrip voor een scala aan ongewenst grensoverschrijdend gedrag gericht op één of meerdere personen. Dit gedrag kan onder andere bestaan uit: buitensluiten, seksuele intimidatie, fysiek geweld, chantage, manipulatie, roddel en achterklap.

In de volksmond wordt vaak gesproken over pesten terwijl er eigenlijk sprake is van een eenmalige, kortdurende situatie van ongewenst gedrag. Pas wanneer het een langdurig, herhaaldelijk karakter krijgt, spreken we over pesten.

Het is belangrijk je te realiseren, dat lang voordat we spreken van pesten, er dus al tientallen signalen (en incidenten!) van ongewenst gedrag zichtbaar zijn die erop wijzen dat er iets gaande is in een groep of een team. Het is noodzakelijk deze signalen (tijdig) te herkennen, zichtbaar en bespreekbaar te maken. De overheid, werkgevers, leerkrachten, sportcoaches etc. zijn ervan overtuigd dat ze dit ook doen. De feiten en cijfers bewijzen echter dat er nog veel winst te behalen is.

**Eerst herkennen dan aanpakken en voorkomen**

Al decennialang is in Nederland bij de aanpak en het voorkomen van ongewenst gedrag, pesten en sociale onveiligheid het uitgangspunt *eerst herkennen en signaleren, vervolgens aanpakken en voorkomen*. Deze visie vormt het fundament van alle wet- en

regelgeving, alle bestaande (antipest)programma's, cursussen en niet te vergeten pestprotocollen op scholen.

De meeste mensen hebben dan ook de overtuiging dat ze pesten goed kunnen herkennen. Men weet vaak welke soorten pesten er zijn. Daarbij is men ervan overtuigd duidelijk voor ogen te hebben hoe het er daadwerkelijk uitziet, zodat men kan ingrijpen wanneer dit nodig is.

**Nieuwe wetenschappelijke inzichten**

Recente wetenschappelijke inzichten hebben ingrijpende en verstrekkende gevolgen voor de bestaande visie op het herkennen, de aanpak en het voorkomen van ongewenst gedrag, pesten en sociale onveiligheid. Uit breed wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat men *denkt* ongewenst gedrag en pesten te herkennen en te signaleren, maar dat is in de praktijk helemaal niet zo.

Wanneer men pesten en ongewenst gedrag niet herkent en de signalen niet correct interpreteert, loopt daar de trein van het aanpakken en voorkomen uit de rails. Je kunt dan een goed doordacht antipestbeleid en mooie protocollen hebben, maar als het niet wordt herkend is het onmogelijk om van mensen te vragen het aan te pakken en te voorkomen.

Interessant is, dat onderzoek ook uitwijst hoe het komt dat dit gedrag zo slecht wordt herkend. Dit zijn twee nieuwe inzichten die ons dwingen om de bestaande visie te herzien. Het verklaart in ieder geval wel hoe het komt dat de inspanningen op dit gebied maar matig resultaat boeken.

Deze nieuwe kennis breekt eindelijk de muur af die ligt tussen het probleem en de oplossing. Het geeft veel hoop voor een sociaal veilige toekomst waarbij ongewenst gedrag en pesten tijdig worden aangepakt en voorkomen.

Deze twee bovenstaande belangrijke onderzoeksbevindingen vormen de basis van het onlineprogramma *Ontdek je persoonlijke Pestbril*.

**De Pestbril: hoe komt het dat ongewenst gedrag en pesten slecht wordt herkend.**

Er wordt weleens gezegd: waar twee mensen kijken naar hetzelfde, zien zij beiden iets anders. Ieder persoon kijkt naar de wereld om zich heen door een eigen unieke bril. De glazen van die bril worden gekleurd door ervaringen en gebeurtenissen in het leven. Doordat we niet allemaal precies hetzelfde meemaken, zijn deze glazen voor iedereen anders. Opvoeding, normen, waarden, kennis en opvattingen over ongewenst gedrag en pesten spelen hierbij een grote rol.

Wat voor de een qua gedrag geen probleem is, is voor de ander ontoelaatbaar en beangstigend. Door het verschil in waarnemen en ervaren worden signalen anders geïnterpreteerd of gemist. Kennis, inzicht en bewustwording van de persoonlijke Pestbril zijn dus cruciaal.

**Kennis, expertise en uitdagende hulpvragen**

Met het onlineprogramma *Ontdek je persoonlijke Pestbril* wordt in kaart gebracht hoe jouw Pestbril eruitziet en wat de valkuilen en kwaliteiten zijn wanneer jij naar het gedrag van mensen kijkt. Herken jij echt alle signalen van ongewenst gedrag? Hoe



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.



sensitief ben jij in waarnemen van grensoverschrijdend gedrag? Wat zie jij als je naar een groep mensen kijkt? Wat voor onbewuste oordelen of opvattingen heb jij over een pester of een gepeste? Wat is jouw reactie wanneer je geconfronteerd wordt met agressie en geweld? Beïnvloeden (onbewust) jouw ervaringen met ongewenst gedrag en pesten het uitoefenen van je professie? Je krijgt een antwoord, op deze en nog veel meer vragen, in de onlinetraining *Ontdek je persoonlijke Pestbril*.

### Nooit meer, niet meer zien...

Elke hulpverlener zou moeten weten hoe de persoonlijke Pestbril eruitziet. Je hebt vast ook regelmatig te maken met een uitdagende hulpvraag van een cliënt, een klas, een team of een groep waarin ongewenst (seksueel) gedrag, pesten en onveiligheid een rol spelen. Hoe zuiver en objectief kijk jij als hulpverlener naar de cliënt of de groep? We weten nu dat men **denkt** dat dit heel zuiver en objectief is, maar dat het rondom dit onderwerp vaak niet zo is. Om te kunnen observeren, analyseren en adequate hulp te verlenen is het een must om de expertise op dit gebied up-to-date te houden. Als jij, als hulpverlener, weet door welke Pestbril jij kijkt, kun je de signalen van ongewenst gedrag en pesten *nooit meer, niet meer zien*.

### Anja van de Weerd

*Integratief kinder- en jeugdtherapeut, medeoprichter Stichting Aandacht voor Pesten, specialist pesten, ongewenst gedrag en sociale veiligheid*

### Wendy van der Klift

*Psychosociaal hulpverlener, specialist pesten, ongewenst gedrag, sociale veiligheid en sektarische groepen*

*“Elke hulpverlener zou moeten weten hoe de persoonlijke Pestbril eruitziet.”*

### De Pestbril in het kort

Als NFG-registerlid krijg na het afronden van het Allroundpakket 16 en voor het Expertpakket 32 registerpunten! Je bent dan respectievelijk voor één of twee jaar voorzien van de benodigde punten.

### NFG-kortingscode

Wil je deelnemen? Ben je nieuwsgierig naar verdere informatie en de leerdoelen? Kijk dan op: [www.pestbril.nl](http://www.pestbril.nl)  
 Mailen kan natuurlijk ook naar: [info@aandachtvoorpesten.nl](mailto:info@aandachtvoorpesten.nl)  
 Met de kortingscode NFG15 krijg je 15% korting op de onlinetraining.  
 De kortingscode is geldig vanaf 19 april 2022, de Landelijke Dag tegen Pesten, tot en met 30 april 2022.

T: 043-36 55 626  
 E: [info@heartmathbenelux.com](mailto:info@heartmathbenelux.com)  
[www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)

+ ♥ **HeartMath**  
 Benelux





Speciaal voor die ene periode in de maand.



60 TABLETTE



# Femme

Hormoonsupport<sup>1</sup> voor vrouwen.

- Helpt bij het reguleren van de menstruatiecyclus<sup>2</sup>
- Gunstig voor een goede geestelijke balans<sup>3</sup>
- Goed voor het energieniveau<sup>4</sup>
- Bij ongemakken rondom de menstruatie<sup>1,2</sup>
- Piperine (Bioperine<sup>®</sup>) zorgt voor een betere opname

Samenstelling per dosering (1 tablet)		RI*
Maca extract (Maca-60 <sup>®</sup> , 0,3% glucosinolaten) <sup>4</sup>	500 mg	**
Saffraan extract (Affron <sup>®</sup> , 3,5% Lepticosalides <sup>®</sup> ) <sup>3</sup>	15 mg	**
Shatavari extract (10:1, Asparagus Racemosus) <sup>2</sup>	250 mg	**
Vitex Agnus Castus extract (0,5% agnuside, 0,6% aucubine) <sup>1</sup>	150 mg	**
Zwarte peper extract (Bioperine <sup>®</sup> , 95-98%)	3 mg	**

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld

> [Vitakruid.nl](https://www.vitakruid.nl)

Femme werkt optimaal in combinatie met:

**Multi Dag & Nacht Vrouw**  
Speciaal afgestemd op de behoefte van de vrouw.



**VITAKRUID**  
DRIVEN BY HEALTH



## Ontmaskerd

Toen ik in 2001 mijn scriptie als economiestudent (!) inleverde, kon ik me niet voorstellen dat dit werkstuk goed genoeg zou zijn om een universitair diploma mee te halen. Toch haalde ik een ruime voldoende en studeerde af. Best mazzel, dacht ik. Ik vond een baan, of eigenlijk werd ik gevraagd. Ik was blijkbaar op de juiste tijd op de juiste plek, weer mazzel! De baan was niks voor mij, maar ik werkte braaf en iedereen om me heen was tevreden, terwijl ik heimelijk vond dat ik maar wat deed en eigenlijk mijn salaris niet verdiende. Wanneer zouden ze dat gaan merken, vroeg ik me af. In 2003 ging ik opnieuw studeren, psychologie, en deze keer was ik heel enthousiast. Ik haalde mijn vakken met gemak, maar ja: logisch natuurlijk, als je iets heel leuk vindt. Weer mazzel dus, dacht ik.

In de loop der tijd ontdekte ik dat dit gevoel voor velen bekend is en een naam heeft: het imposter syndrome. Het oplichtersyndroom, dus. Want je denkt: het is echt niet zo speciaal wat ik doe. Het is eerder een kwestie van geluk en dus zal de buitenwereld er vroeg of laat vast wel achter komen dat ik helemaal niet zo capabel bent als het lijkt; eigenlijk is het een wonder dat niemand dat nog heeft ontdekt!

Dit fenomeen werd in 1978 voor het eerst beschreven door de Amerikaanse onderzoeksters Pauline Clance en Suzanne Imes. Het is een manier van denken die behoorlijk belemmerend kan zijn, want: misschien deel je geweldige ideeën daardoor niet met anderen. Of je neemt complimenten niet serieus. Of het zorgt ervoor dat je gestressed raakt en nog wat harder gaat werken om maar niet 'ontmaskerd' te worden, met burn-outachtige gevolgen van dien of zelfs een depressie. En het komt ongelooflijk veel voor: zo'n 70 procent van de mensen kent het gevoel, in alle lagen van de bevolking en alle landen van de wereld. Het is een universeel verschijnsel. Zelfs Albert Einstein vond dat zijn werk niet zoveel aandacht verdiende als het kreeg, hij voelde zich een 'onvrijwillige oplichter'!

Inmiddels ken ik dat stemmetje in mijn hoofd wel, dat me vertelt dat ik een oplichter ben. Daardoor heeft het minder macht over me. Maar leeftijd speelt ook een rol; door het klimmen der jaren (indeed: life begins at 40) werd ik meer ervaren en daardoor meer ontspannen. En openheid helpt; ik praatte erover en hoorde de visie van anderen. Ik deed er wat onderzoek naar en schreef een variant van dit stukje als blog. Nooit eerder kreeg ik zoveel instemmende reacties. Herkenning alom!

Zicht op je denkpatroon krijgen, ervaring opdoen in het leven en openheid. Het helpt tegen het gevoel een oplichter te zijn (en tegen wat eigenlijk niet?). Nu is het tijd om dit stuk de wereld in te sturen. En eerlijk is eerlijk, ik vrees de reactie van de redactie toch wel weer een beetje en nog meer die van u, beste lezer. 'Niet vermakelijk genoeg! Niet origineel!' roept het aloude stemmetje in mijn hoofd. Maar als u tot dit einde bent gekomen, valt het allemaal misschien toch best weer mee.



**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](https://www.de-binnenkamer.nl)



# Het beste supplement bij ongemakken rondom de menstruatie\*\*

**De menstruatie: een periode waarin hormonale schommelingen voor verhoogde gevoeligheid kunnen zorgen. Hoewel de menstruatieperiode per vrouw verschilt, zijn de bijkomende ongemakken even herkenbaar als onprettig.**

**Kruidensupplementen bij ongemakken rondom deze periode, het grote aanbod aan vrouwenformules bemoeilijkt echter de keuze. In dit artikel geven we daarom antwoord op de vraag: wat is het beste supplement bij ongemakken rondom de menstruatie?\***

## DE MENSTRUATIECYCLUS

Het voortplantingssysteem van de vrouw verschilt op vele vlakken met dat van de man. Door regelmatige cyclische veranderingen vindt er bij de vrouw namelijk voorbereiding op bevruchting en zwangerschap plaats. We kennen deze cyclus als de menstruatiecyclus.

De vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron spelen een belangrijke rol tijdens deze periode waarin ongemakken gebruikelijk zijn. Sommigen ervaren maar een paar dagen licht ongemak, voor anderen is het zo heftig dat het dagelijks functioneren in het geding komt.

Een weloverwogen balans tussen deze vrouwelijke hormonen zorgt voor een regelmatige cyclus. Maar voordat we ingaan op de werkzaamheid van deze kruiden, frissen we het geheugen op ten aanzien van de stoffen die verantwoordelijk zijn voor het regelen van vele lichaamsprocessen: hormonen.

## HORMONEN IN BALANS

In de regel maakt men onderscheid tussen mannelijke en vrouwelijke hormonen. Zo wordt testosteron veelal gecategoriseerd als 'mannelijk' vanwege de grote hoeveelheid die de man produceert. Dit betekent overigens niet dat het vrouwen ontbeert aan dit geslachtshormoon, alleen is de productie minder groot. Waar bij mannen de aanmaak plaatsvindt in de teelballen, zijn bij vrouwen de bijniere verantwoordelijk voor de testosteronproductie.

## OESTROGEEN EN PROGESTERON

Oestrogeen beschouwt men als 'vrouwelijk'. Dit is een verzamelnaam voor de hormonen oestradiol, oestriol en oestron. De synthese van oestrogenen vindt voornamelijk in de eierstokken plaats.

Naast oestrogeen is er nog een ander belangrijk vrouwelijk geslachtshormoon: progesteron. Het lichaam produceert progesteron tijdens de tweede fase – na de eisprong – van de menstruatiecyclus. De productie van dit hormoon neemt ook toe gedurende de zwangerschap.

Ons lichaam bereidt zich in feite elke maand voor op een zwangerschap. Hierdoor lijkt het soms alsof ons fysiek en onze psyche niet altijd even goed met elkaar door één deur kunnen. Om de verhoogde gevoeligheid gedurende hormonale schommelingen te pareren, leggen we ons toe op de eeuwenoude kennis van de traditionele geneeskunde. Hieronder beschrijven we uit welke kruiden een goed supplement bij ongemakken rondom de menstruatie moet bestaan.\*\*

## HOE HERKEN IK EEN GOED SUPPLEMENT BIJ ONGEMAKKEN RONDOM DE MENSTRUATIE?\*

Door het grote aanbod aan producten specifiek gericht op de menstruatie, is het moeilijk een keuze te maken. Van essentieel belang voor een vrouwenformule is echter de aanwezigheid van het vrouwenextract shatavari.

### 1. Shatavari helpt bij wisselende stemmingen tijdens de menstruatiecyclus\*\*

De kroon op het werk van een vrouwenformule is de toevoeging van de 'Koningin der kruiden': shatavari. Een kruid waar vooral onze vrouwelijke, rustende energie baat bij heeft. Om deze reden worden shatavari en ashwagandha geregeld in één adem genoemd met yin & yang, het Chinese symbool voor de mannelijke en vrouwelijke energieën die iedereen bezit. In deze vergelijking is shatavari (yin) de feminiene energie, en ashwagandha (yang) de masculiene. Een uitgekiende formule voor de vrouw bevat daarom altijd shatavari.

De rustende energie kenmerkt shatavari als ultiem vrouwenextract, het ondersteunt namelijk een normale menstruatie.\*\*

De wortels – verantwoordelijk voor de werkzaamheid – maken dit kruid bovendien het vrouwenadaptogeen nummer één.

Adaptogenen werken positief op stressverwerking, wat dus ook geldt voor shatavari. Zo draagt het extract bij aan de normale weerstand tegen stress.\*\*

Door een betere weerstand tegen stress verlaagt ons cortisol (stresshormoon) wat ons helpt bij wisselende stemmingen tijdens de menstruatiecyclus.\*\* Daarnaast heeft shatavari een

gunstige invloed op de slaapfunctie.\*\*

Vandaar dat de aanwezigheid van dit extract – onder andere – van belang is voor een formule feminien. Welke kruiden een dergelijke samenstelling completeren, lees je hieronder.

### 2. Maca bij verlies aan vitaliteit\*\*

Peruaanse ginseng – beter bekend als maca – is een oude bekende uit de traditionele geneeskunde. Maca kent zijn oorsprong in het Andesgebergte, maar de productie vindt tegenwoordig ook plaats in China. Peruaanse gele maca bezit echter een aanzienlijk hoger gehalte aan werkzame stoffen.

De wortels van het kruidenextract staan bekend om de breed inzetbare en adaptogene werking. De plant is in Peru al duizenden jaren in gebruik en onder andere goed voor het energieniveau en bij verlies aan vitaliteit.\*\* Daarnaast draagt het extract bij aan normale mentale prestaties en de instandhouding van sterke botten.\*\* Deze effecten schrijven we toe aan de farmacologische verbindingen (zoals glucosinolaten) en de vele eiwitten en mineralen aanwezig in maca.

### 3. Saffraan helpt bij ongemakken rondom de menstruatie\*\*

Ook saffraan heeft een historie in de traditionele geneeskunde. Het staat onder andere bekend om zijn werking op de stemmingsgerelateerde neurotransmitters in het brein. Het extract is daarom goed voor de geestelijke balans en werkt ontspannend.\*\* Precies wat we kunnen gebruiken tijdens de maandelijkse periode waarin ons geestelijke evenwicht soms verre van ideaal is. Het extract ondersteunt namelijk de normale menstruatie en het helpt bij ongemakken rondom de menstruatie.\*\*

Op de hedendaags markt is er helaas maar weinig werkzaam saffraan beschikbaar. Wanneer je op zoek bent naar een hoogwaardig saffraanextract is het gepatenteerde Affron® de beste keuze. Deze nutriëntontwikkelaar waarborgt 100 procent authenticiteit saffraan uit gecontroleerde Spaanse teelt. Vandaar dat dit saffraanextract is gestandaardiseerd op 3,5 procent van de werkzame stoffen, lepticosalides.

### 4. Vitex Agnus Castus draagt bij aan de normale weerstand tegen stress\*\*

Ook Vitex Agnus Castus (Monnikspeper) mag niet ontbreken in een goed supplement voor de vrouw. De vruchten van de kuisboom bevatten namelijk zogenaamde iridoïden (aucubine en agnaside), flavonoïden en oliën. Het extract dankt zijn naam aan de middeleeuwse kuisheidsbelofte waar monniken toe verplicht waren. Tegenwoordig kennen we het echter als het kruid dat vrouwen bij de menstruatie en overgang ondersteunt.\*\*

### 5. Piperine verbetert de opname van kruidenextracten

Piperine (zwartepeperextract) is misschien wel de onmisbare schakel in een formule waarin kruidenextracten zijn gecombineerd. Uit onderzoek blijkt namelijk dat dit bestanddeel van zwarte peper zorgt voor een betere opname van alle hierboven beschreven kruidenextracten.



Kijk wel uit naar Bioperine®, waar ook alle onderzoeken met piperine mee zijn uitgevoerd. Dit gepatenteerde extract bestaat voor 95-98% piperine, het belangrijkste bestanddeel uit zwarte peper.

## FEMME: BIJ ONGEMAKKEN RONDOM DE MENSTRUATIE\*\*

Onze nieuwe formule Femme verenigt de belangrijkste kruiden met de krachtigste werking gericht op de vrouwelijke cyclus. Zo hebben we het vrouwenkruid shatavari in een verhouding van 10:1 toegevoegd. Dit betekent dat de 250 mg van ons extract overeenkomt met 2,5 gram shatavari-poeder. Ook bevat Femme de gepatenteerde gele maca uit Peru (Maca-GO®), gestandaardiseerd op 0,3% glucosinolaten voor een optimale werking en kwaliteit.

Van het extract saffraan hebben we de hoogwaardige variant Affron® toegevoegd. Dit natuurlijke extract is gestandaardiseerd op 3,5 procent lepticosalides, een gepatenteerde stof met de werkzame kruiden van saffraan: safranal, crocine en picrocrocine. Ook Vitex Agnus Castus mag niet ontbreken in een supplement voor de vrouw. Zo balanceert het de geslachtshormonen oestrogeen en progesteron waardoor het extract een normale menstruatie ondersteunt.\*\*

Van essentieel belang voor de opname en werking van deze kruiden is echter het gepatenteerde Bioperine®. Dit zwartepeperextract is daarom essentieel in deze combinatie van de belangrijkste kruiden voor de vrouw.

## CONCLUSIE: EEN UITGEKIENDE HORMOONFORMULE

Femme: een combinatie van de belangrijkste kruiden rondom de menstruatie.\*\* Hoewel de menstruatieperiode per vrouw verschilt, zijn de bijkomende ongemakken even herkenbaar als onprettig.

Daarom bevat Femme onder andere maca bij verlies aan vitaliteit\*\*, saffraan bij ongemakken rondom de menstruatie\*\*, shatavari bij wisselende stemmingen tijdens de menstruatiecyclus\*\* en Vitex voor de normale weerstand tegen stress.\*\* Met Femme heb jij de controle over je minst favoriete tijd van de maand!

\*\* Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating





神州开放大学  
Shenzhou Open University  
of Traditional Chinese Medicine

## 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.

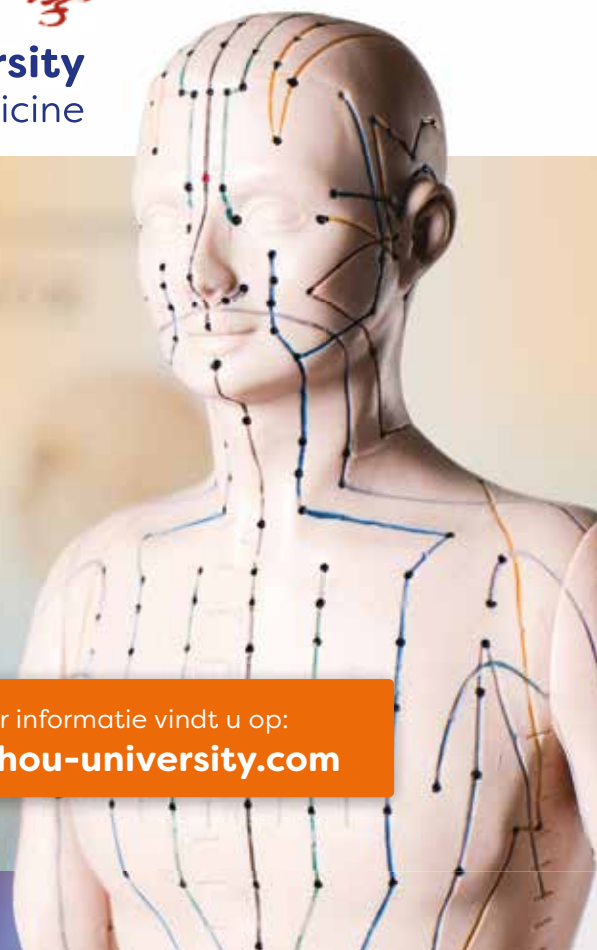
### Tuina massagetherapie

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

Meer informatie vindt u op:  
[shenzhou-university.com](http://shenzhou-university.com)

Geldersekade 67 1011 EK Amsterdam ☎ 020 - 620 33 71



# Cijfers en feiten over abortus



In 2020 werden er in Nederland 31.364 zwangerschapsafbrekingen uitgevoerd. Dit zijn 869 zwangerschapsafbrekingen minder dan in 2019. Veruit het grootste deel van de zwangerschapsafbrekingen (85%) vindt plaats in het eerste trimester (t/m 12 weken zwangerschap). Meer dan de helft van de behandelde vrouwen had al één of meer kinderen. De belangrijkste bron voor abortuscijfers is de jaarlijkse rapportage over abortuszorg van de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ). De (geanonimiseerde) cijfers worden door de klinieken en ziekenhuizen aangeleverd. Zij zijn hiertoe verplicht vanuit de Wet Afbreking Zwangerschap (WAZ). De meest actuele jaarrapportage is uitgegeven in december 2021 en bevat de cijfers over het jaar 2020.

### AANTAL ZWANGERSCHAPSAFBREKINGEN DAALT LICHT

Het totale aantal zwangerschapsafbrekingen lag sinds het jaar 2000 rond de 33.000 per jaar. Vanaf 2008 daalde het aantal zwangerschapsafbrekingen op jaarbasis. De laatste jaren zien we afwisselend een lichte stijging of daling.

### VERDERE DALING AFBREKING TIENER-ZWANGERSCHAPPEN

Sinds 2002 daalt het aantal afbrekingen bij tienerzwangerschappen. Gekeken naar de groep vrouwen onder de 20 jaar, zien we dat de daling van het aantal zwangerschapsafbrekingen bij tieners in 2019 stagneerde en in 2020 weer verder daalt. 2.355 abortussen vonden in 2020 plaats bij vrouwen tot 20 jaar. Dat is 7,5% van alle afbrekingen.

### AANTAL BUITENLANDSE VROUWEN DAALT

Het percentage vrouwen dat uit het buitenland naar Nederland komt voor een abortusbehandeling, schommelde tot 2016 rond de 13% van alle afbrekingen. Sindsdien is er een jaarlijkse daling zichtbaar. In 2020 is 9% van de behandelingen uitgevoerd bij vrouwen woonachtig in het buitenland. De daling wordt hoogstwaarschijnlijk veroorzaakt door de reisbeperkingen tijdens de coronapandemie. De meeste buitenlandse vrouwen zijn afkomstig uit Duitsland en Frankrijk.

### MEESTE ZWANGERSCHAPSAFBREKINGEN IN DE LEEFTIJDSCATEGORIE 25-30

Voor 2015 vonden de meeste zwangerschapsafbrekingen plaats bij vrouwen tussen de 20 en 25 jaar. In 2015 verschoof dit naar de leeftijdscategorie 25 tot 30 jaar. Ook in 2020 vonden de meeste zwangerschapsafbrekingen plaats bij vrouwen tussen de 25 en 30 jaar, gevolgd door 30-35-jarigen. 48% van de afbrekingen vond bij deze twee leeftijdsgroepen plaats.

*“De meeste zwangerschapsafbrekingen vonden plaats bij vrouwen tussen de 25 en 30 jaar, gevolgd door 30-35-jarigen.”*



Bloesem Remedies  
Nederland

## NIEUW: LIFE SPIRIT



De nieuwste remedie van Bloesem Remedies Nederland is Life Spirit - voor het geloof in jezelf.

Zie ook de categorie “Thema 2020-2022” op onze website. Je vindt er producten om je immuunsysteem te ondersteunen, om dicht bij jezelf te blijven en om keuzes vanuit je hart te maken in een wereld die continu in beweging is en snel verandert.

[www.bloesemremedies.com](http://www.bloesemremedies.com)

Bloesem Remedies Nederland | Postbus 6139 | 5960 AC Horst  
Tel. 077-2300011 | [info@bloesemremedies.com](mailto:info@bloesemremedies.com)  
[www.bloesemremedies.com](http://www.bloesemremedies.com) | [www.primaveralife.nl](http://www.primaveralife.nl)



## BONUSAN LACTOFERRINE

Lactoferrine is actueler dan ooit. Onze lactoferrine bevat enkel de beste kwaliteit grondstof. Deze grondstof bevat een hoog gehalte van ruim 95% lactoferrine. Daarnaast is onze lactoferrine gezuiverd van LPS (lipopolysachariden).

**De vegetarische DRcaps® bieden optimale bescherming tegen maagzuur.**

- ✓ Uitsluitend de hoogste kwaliteit lactoferrine
- ✓ Gezuiverd van LPS
- ✓ In maagzuurresistente DRcaps®
- ✓ Verkrijgbaar als 150 mg en 300 mg capsules



## BONUSAN

Bestel het gemakkelijk via [bonusan.com/lactoferrine](https://bonusan.com/lactoferrine)



### RUIM DE HELFT VAN DE ABORTUSSEN IN EERSTE 7 WEKEN VAN DE ZWANGERSCHAP

Het grootste deel van de zwangerschapsafbrekingen vond plaats in de eerste 7 weken van de zwangerschap (64%). Bij 31,6% betrof het een overtijdbehandeling (abortuspil of curettage) in een abortuskliniek/ziekenhuis bij maximaal 16 dagen 'overtijd'. Het aantal zwangerschapsafbrekingen in het tweede trimester is in 2020 opnieuw licht gedaald (16% in 2019 en 15% in 2020).

### HELFT ZWANGERSCHAPSAFBREKINGEN BIJ VROUWEN MET KINDEREN

Net als in de afgelopen jaren laten de cijfers zien dat meer dan de helft van de behandelde vrouwen al één of meer kinderen heeft. In 2020 is dit bij 53,7% het geval. Hierbij gaat het om het aantal kinderen dat de vrouw zelf heeft gekregen en/of voor wie zij zorgdraagt.

### EEN DERDE ONDERGING AL EERDER EEN ZWANGERSCHAPSAFBREKING

Bij 65% van de behandelde vrouwen was het de eerste zwangerschapsafbreking. Bijna een kwart van de vrouwen (23,5%) had eerder één zwangerschapsafbreking ondergaan. De overige 10,6% hebben twee of meer zwangerschapsafbrekingen ondergaan. Deze cijfers wijken in 2020 niet af van voorgaande jaren.

*“Net als in de afgelopen jaren laten de cijfers zien dat meer dan de helft van de behandelde vrouwen al één of meer kinderen heeft.”*

### PERCENTAGE ZWANGERSCHAPSAFBREKINGEN IN TWEEDE TRIMESTER STABIEL

Voor het verrichten van tweedetrimesterabortussen (zwangerschapsafbreking boven 12 weken) is een aparte vergunning vereist. De WAZ en het Besluit afbreking zwangerschap (Bafz) stellen daarvoor aanvullende eisen. Ook de opleiding van abortusartsen maakt een onderscheid tussen de trimesters. In 2020 vond 15 procent van de zwangerschapsafbrekingen plaats in het tweede trimester (4.671). Dat percentage is de afgelopen jaren stabiel.

### OVERGROTE DEEL VAN BEHANDELINGEN IN ABORTUSKLINIEKEN

Het overgrote deel van de zwangerschapsafbrekingen vindt plaats in abortusklinieken. Het aandeel van ziekenhuizen in de zwangerschapsafbrekingen schommelt de laatste jaren rond de 10%. Het absolute aantal afbrekingen in ziekenhuizen was in 2020 2.981.

### ZWANGERSCHAPSAFBREKINGEN NA PRENATALE DIAGNOSTIEK VOORAL IN ZIEKENHUIZEN

Van de zwangerschapsafbrekingen in de ziekenhuizen had in 2019 32% een relatie met de resultaten van prenatale diagnostiek, terwijl dit bij abortusklinieken in 2019 voor 0,7% het geval was. Uitgaande van het feit dat er geen prenatale diagnostiek kan hebben plaatsgevonden voorafgaand aan een overtijdbehandeling heeft in 2020 bij 7% van de abortussen de uitkomst van prenatale diagnostiek een rol gespeeld bij de keuze. In 2019 was dit 5,2% van de behandelingen.

### MEERDERHEID VROUWEN MELDT ZICH EERST BIJ DE HUISARTS

52% van de vrouwen meldt zich voor een verwijzing naar de abortuskliniek bij de huisarts. Dit percentage ligt iets lager dan de jaren ervoor. Ruim een derde van de vrouwen (39%) gaat rechtstreeks naar de abortuskliniek. Sinds 2018 is een flinke stijging te zien van het percentage vrouwen dat direct naar een kliniek gaat voor een overtijdbehandeling. In 2018 was dit nog 41%, in 2019 51% en in 2020 56%.

### 4 OP DE 10 VROUWEN DIRECT BEHANDELD BIJ OVERTIJDBEHANDELING

Een zwangerschap mag volgens een bepaling in de WAZ niet eerder worden afgebroken “dan op de zesde dag nadat de vrouw haar voornemen heeft besproken met een arts”. Bij een overtijdbehandeling geldt de verplichte wachttijd niet. Toch werd in 2020 bij bijna 55% van de overtijdbehandelingen wel een beraadtermijn gehanteerd, bij 39% zelfs langer dan vijf dagen. Ruim 45% liet zich meteen op de dag van de eerste afspraak behandelen.

### HELFT VAN DE OVERTIJDBEHANDELINGEN MEDICAMENTEUS

In de behandeling bij zowel abortusklinieken als ziekenhuizen wordt in 31% van de gevallen gekozen voor het gebruik van medicijnen: een behandeling met de abortuspil. Dit is een lichte stijging ten opzichte van 2018 en 2019, waar in 26% en 28% van de gevallen voor een medicamenteuze behandeling werd gekozen. Bij overtijdbehandelingen ligt dit percentage hoger; daar kiest men in ruim de helft (52%) van de gevallen voor de abortuspil. Dit is te verklaren doordat de abortuspil mogelijk is tot 9 weken zwangerschapsduur

<https://fiom.nl/kenniscollectie/abortus/cijfers-feiten>

# LEREN NAVIGEREN

## koersen op veiligheid binnen psychosociale therapie

DOOR: MARIT VAN OVERSCHOT

**Als mensen zich veilig voelen, is er ruimte voor verbinding - met zichzelf, met anderen en de wereld om zich heen. In deze (fysieke) staat zijn gezondheid, groei en herstel mogelijk. De huidige maatschappij zet ons gevoel van veiligheid stevig onder druk. Bij een gevoel van onveiligheid staan zelfbescherming en overleven centraal en lijken we vast te zitten in een herhaling van zetten.**

De weg zelf terug weten te vinden naar het gevoel van veiligheid lijkt van doorslaggevend belang, ook binnen therapie. In dit artikel wordt, aan de hand van de polyvagaal theorie, het concept veiligheid binnen psychosociale therapie verkend en waar mogelijk versterkt. Welke technieken kunnen aanvullend worden ingezet om te leren navigeren naar kalmte, rust en herstel?

### HET GEVOEL VAN VEILIGHEID BINNEN ONZE MAATSCHAPPIJ

In onze Westerse maatschappij wordt de ratio doorgaans overgewaardeerd waarbij de mannelijke visie (met nadruk op structuur, analyse en doelgericht handelen) centraal staat. Het vrouwelijke aspect (met nadruk op voelen, emotie en het lichaam) heeft daardoor een ondergewaardeerde plek gekregen.

*“Binnen de Westerse samenleving hechten we meestal meer waarde aan gedachten dan gevoelens. Er is sprake van een positieve vooringenomenheid jegens mentale (top-down) processen terwijl de gevoelens die door het lichaam (bottom-up) worden afgegeven, ondergewaardeerd worden.”*  
(Porges, 2021, p. 19).

Het is een maatschappij die onomwonden de boodschap

afgeeft dat we hard moeten werken en veel succes moeten hebben, veel bezittingen moeten vergaren en daarbij waarschuwt dat we kwetsbaar zijn. Er wordt ons continu verteld dat onze omgeving gevaarlijk is en dat het gevaarlijke tijden zijn.

Recente maatschappelijke ontwikkelingen zoals de coronapandemie en de dreiging van een Derde Wereldoorlog brengen ons gevoel van veiligheid verder aan het wankelen. Dit roept individueel en collectief angst op, waardoor onze samenleving zich steeds meer lijkt te verharden.

*“A stress-out, anxious, uncertain society may be a less empathic and caring one.”* (Smith, 2015)

### HET BELANG VAN HET GEVOEL VAN VEILIGHEID

Zonder dat we ons daarvan bewust zijn reageert ons zenuwstelsel continu op de uitdagingen van het dagelijks leven. Vanuit de polyvagaal theorie van Porges wordt het zenuwstelsel gezien als een persoonlijk beveiligingssysteem gericht op het beperken van risico's en het creëren van veiligheid. Hoe dit beveiligingssysteem staat afgesteld wordt o.a. bepaald door iemand zijn voorgeschiedenis, zijn prikkelgevoeligheid en het huidige stressniveau. Het verschilt dus per persoon en per moment wat als onveilig wordt ervaren.

*“We realiseren ons niet hoeveel van de signalen die ons zenuwstelsel ontvangt, verdedigingsreacties oproepen.”*  
(Porges, 2021, p. 16)

Als mensen zich veilig voelen, is er ruimte voor verbinding - met zichzelf, met anderen en de wereld om zich heen. Vanuit een flow worden uitdagingen aangegaan, waarbij grenzen worden gerespecteerd. In deze fysieke staat zijn gezondheid, groei en herstel mogelijk. Bij een gevoel van onveiligheid staan zelfbescherming en overleven centraal. Is het onderwerp bij staat het lichaam?? Mensen reageren dan instinctief en staan grotendeels op de automatische piloot. Het lichaam is paraat om in actie te komen, de focus ligt bij gevaar.

Er bestaat geen totaal of blijvend gevoel van veiligheid. Gevoelens van (on)veiligheid ontstaan vanuit een onbewuste fysieke respons op prikkels vanuit de omgeving. Deze gevoelens wisselen elkaar continu af. De mate waarin is persoons-, moment- en situatieafhankelijk.

*“Een gevoel van veiligheid is cruciaal voor het herstel van psychische aandoeningen en lichamelijke ziekten.”* (Dana, 2020, p. 35)

Je veilig voelen is niet alleen van doorslaggevend belang bij genezingsprocessen, maar ook een voorwaarde om creatief te zijn, lastige problemen op te lossen en die oplossingen te implementeren. De (individuele en collectieve) uitdaging is om het gevoel veiligheid weten te herstellen - wanneer de situatie dat toelaat.

### HET GEVOEL VAN VEILIGHEID BINNEN THERAPIE

De weg steeds weer weten terug te vinden naar het gevoel van veiligheid lijkt van doorslaggevend belang, ook binnen therapie. Verbinding met jezelf en anderen, oplossend vermogen en begrenzing zijn belangrijke randvoorwaarden voor het succes van elke behandeling.

*“De meest geslaagde therapieën richten zich op verandering van fysiologische toestand.”* (Porges, 2021, p. 191)

Het gevoel van veiligheid kan ook het doel van de behandeling worden, waarbij cliënten leren hoe ze hun inwendige toestand kunnen reguleren wanneer de situatie dat weer toelaat: hoe terug te keren naar een staat waarin zij zich veilig voelen en hun zenuwstelsel tot rust kan komen.

*“Je veilig voelen is de behandeling.”* (Porges, 2021, p. 182)

### PSYCHOSOCIALE THERAPIE EN HET GEVOEL VAN VEILIGHEID

Psychosociale therapie werkt persoonsgericht in plaats van klachtgericht. De persoonsgerichte therapie richt zich op de groeimogelijkheden van de cliënt, waarbij de therapeut een veilige werkrelatie biedt om de client weer in contact te laten komen met zijn eigen ervaringen. Deze ervaringsgerichte begeleiding helpt de cliënt om zich vrijer en effectiever te verhouden tot zijn huidige situatie. Door de objectieve situatie en subjectieve ervaring onder ogen zien leert de cliënt stap voor stap om zijn eigen beleving weer te gaan gebruiken als innerlijk kompas.

Als er onvoldoende wordt aangesloten op de binnenwereld van een kind, ontstaan er angst-, schuld- en schaamtegevoelens over de beleving en worden rigide overlevingspatronen in denken, voelen en handelen ontwikkeld. Patronen bieden houvast in ‘onveilige situaties’, hebben de



neiging zichzelf te bevestigen, drukken vaak een negatief zelf- en/of wereldbeeld uit en hebben tot gevolg dat een cliënt uit contact gaat met zijn binnenwereld. De cliënt raakt dan verdeeld in zichzelf (incongruentie).

Binnen persoonsgerichte therapie zijn specifieke technieken geen doel op zich. Ze zijn alleen zinvol binnen een context van een therapeutische werkrelatie en dienen puur tot het op gang brengen van het ervaringsproces bij de cliënt (fysiek, emotioneel en geestelijk). De houding van de therapeut is hierbij van groot belang. De therapeutische relatie vormt het vertrekpunt van de therapie en kenmerkt zich door empathie, acceptatie en echtheid.

*“Dit proces van zich inleven en dit inleven toetsen aan de patiënt, is helend op zich en is volgens Rogers -aangevuld met de attitudes onvoorwaardelijke acceptatie en congruentie - noodzakelijk en voldoende voor persoonlijkheidsverandering.”*  
(Vanaerschot et al, 2017, p. 15)

Binnen de persoonsgerichte therapie spelen de belevings-



## 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](http://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](mailto:info@tshealthproducts.nl), of bel ons op **0341 46 21 21**.



**“Het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden verbreed en versterkt met de lichaamsgerichte technieken ademhaling en aanraking.”**

wereld van zowel de cliënt als de therapeut een centrale rol. Een goede basishouding van een therapeut kenmerkt zich door het bieden van containment (een veilige houding) en present zijn (met hoofd, hart en lichaam).

Het gevoel van veiligheid speelt binnen de psychosociale therapie dus al een belangrijke rol. De ervaringsgerichte aanpak vraagt om een veilige werkrelatie, waarbij aandacht is voor zowel de belevingswereld van zowel de cliënt als de therapeut.

*“In een omgeving die voldoende veiligheid biedt kan men zich het beste ontploien.” (Baljon et al, 2018, p. 46)*

### LEREN NAVIGEREN | KOERSEN OP VEILIGHEID

*“De kern van de zaak is dus dat het zenuwstelsel van mensen (en andere zoogdieren) altijd op zoek is naar veiligheid en dat wij anderen gebruiken om ons veilig te voelen”. (Porges, 2021, p. 90)*

Aan de hand van twee organiserende principes vanuit de polyvagaal theorie (neuroceptie en coregulatie) verkennen we hieronder of en hoe het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden versterkt. Welke technieken kunnen mogelijk aanvullend worden ingezet om te leren navigeren naar kalmte, rust en herstel?

### NEUROCEPTIE | LUISTER NAAR HET LICHAAM

Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat continu de omgeving, ons lijf en de relationele signalen ‘scant’ op gevaar. Dit proces wordt beïnvloed door iemand zijn levensgeschiedenis, zijn gevoeligheid voor prikkels en het stressniveau op het moment zelf.

Neuroceptie veroorzaakt een stortvloed aan belichaamd ervaringen die samen tot een verhaal leiden. We reageren op elementen in onze omgeving met fysiologische veranderingen die zich buiten het bewustzijn voltrekken. Het proces van neuroceptie verloopt niet altijd goed.

*“We moeten ons bewust worden van ontwrichtende dingen die we eventueel hebben meegemaakt. Niet om boos te worden op iemand of iemand de schuld te geven, maar als poging om te begrijpen welke strategieën ons lichaam heeft ontwikkeld om zich aan te passen en te overleven.” (Porges, 2021, p. 178)*

Lang voordat de informatie de hersenen heeft bereikt en er een gedachte gevormd kan worden, heeft het lichaam al actie ondernomen. Met onze eigen gedachten kunnen we onszelf dingen wijs maken, maar je lichaam liegt nooit. De fysieke reactie is er, of je wil of niet.

### LUISTEREN NAAR HET LICHAAM BINNEN PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Vaak is het lichaam heel wijs en vergeten we te luisteren. Hoe kan het gevoel van veiligheid binnen de psychosociale therapie worden versterkt door te luisteren naar het lichaam? Hier volgt een verkenning aan de hand bestaande en aanvullende lichaamsgerichte technieken.

*“Een belichaamd gevoel van veiligheid vereist niet alleen dat signalen van gevaar worden weggenomen of verhinderd, maar ook dat signalen van veiligheid worden herkend”. (Dana, 2012, p. 50).*

De volgende technieken binnen psychosociale therapie kunnen ook worden ingezet om het gevoel van (on)veiligheid te observeren en te verkennen en zo de weg terug te vinden naar kalmte, rust en herstel:

- Technieken gericht op spanningen in het lichaam: mindfulness, ontspanningstechnieken, focussing, lichamelijke beweging.
- Technieken gericht op het vergroten van de zone van naastenontwikkeling: ruimte maken door ademhaling, relaxatie, mindfulness, observatie.
- De interactionele barometer: wat zegt mijn lichaam als ik bij deze cliënt ben? (Vanaerschot et al, 2017, p. 18)

Het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden verbreed en versterkt met de lichaamsgerichte technieken ademhaling (observatie en techniek) en aanraking.

### ADEMHALING

Ademen, denken en voelen zijn met elkaar verbonden via het autonome zenuwstelsel. De wijze van ademhaling vertelt dus meer over het gevoel van (on)veiligheid op dat moment. Tegelijkertijd kan gereguleerde ademhaling ook



**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.







mindert stress) en een sociaal-communicatieve functie (aanraking geeft een veilig gevoel). Fysiek contact is dus functioneel en verbonden met ons emotionele en fysieke welzijn.

Aanraking is een van meest elementaire helende vermogens die we tot onze beschikking hebben. Het brengt een gevoelsbeleving tot stand en is erop gericht dat iemand zich dieper durft te openen. Door aanraking wordt iemand ondersteund om weer naar zijn lichaam te luisteren.

Een goede aanraking is bedoeld voor de ander (open, niet vragend), bevestigend (in wat iemand in wezen is), uitnodigend (tot contact en toenadering), respectvol (niet grensoverschrijdend), wederkerig (coach wil cliënt ontmoeten en laat daarbij zichzelf voelen) en niet belastend.

Aanraking kan worden ingezet om het ervaringsproces bij de cliënt verder op gang te brengen, om de aandacht bij een specifiek lichaamsdeel te brengen, om gronding te ondersteunen, om begrenzing tussen binnen- en buitenwereld te ervaren en om het lichaamsbewustzijn te vergroten.

### COREGULATIE | VERBINDING VIA ZENUWSTELSELS

Mensen zijn sociale wezens. Verbinding is een aangeboren, biologische noodzaak. Wanneer we ons in een sociaal isolement bevinden, of zelfs maar het idee hebben dat we worden buitengesloten, heeft dat een negatief effect op ons fysieke en emotionele welbevinden.

Ons zenuwstelsel verlangt naar verbinding met een ander systeem en stuurt uitnodigende signalen de wereld in, op zoek naar signalen die daar positief op reageren. In aanwezigheid van een betrouwbare, regulerende ander creëren we een gedeeld gevoel van veiligheid.

*“Het is echt verbazingwekkend hoe gemakkelijk ons lichaam een toestandsverandering ondergaat zodra iemand de betrokkenheid met ons verbreekt of juist aangaat.” (Porges, 2021, p. 231)*

Het vermogen tot zelfregulatie wordt ontwikkeld aan de hand van doorlopende ervaringen met coregulatie. Veel cliënten hebben de vroegkinderlijke ervaring van het samen met een veilig persoon op een veilige plek zijn moeten missen.

### COREGULATIE BINNEN PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Een goede basishouding van een psychosociaal therapeut kenmerkt zich door integriteit en empathie, is op de cliënt afgestemd en zonder oordeel. Je staat als therapeut in contact met je eigen beleving. Het concept coregulatie ligt

worden ingezet om een toestand van veiligheid en kalmte op te roepen.

#### Observatie ademhaling:

- *Signalen van veiligheid*
  - Buikademhaling: diepere inademing, middenrif is actief, buikstreek beweegt
  - Ademhaling: vol, diep, gemakkelijk, gestaag, lang, kalmerend, vullend, gelijkmatig, regelmatig, vloeiend tussen borst en buik, gezond steunend
- *Signalen van onveiligheid*
  - Borstademhaling: adem gaat omhoog
  - Ademhaling: haastig, kort, snel, luid, geforceerd, onregelmatig, benauwd, verstikkend, vurig, hijgend

Ademhalingstechnieken kunnen worden gebruikt om een gevoel van veiligheid te creëren. Naast bewustwording van de adembeweging en -frequentie kan bijvoorbeeld het verlengen van de uitademing via de mond worden ingezet om terug te keren naar rust, kalmte en herstel.

#### AANRAKING

Fysiek contact is om twee redenen belangrijk: het heeft een lichamelijke biologische functie (aanraking ver-

*“Ons zenuwstelsel verlangt naar verbinding met een ander systeem en stuurt uitnodigende signalen de wereld in, op zoek naar signalen die daar positief op reageren.”*

hier in het verlengde van.

Tijdens een sessie is het zenuwstelsel van de cliënt voortdurend in interactie met die van de therapeut. Het is daarom van groot belang om als therapeut zelf het gevoel van veiligheid en verbinding te hebben, bijvoorbeeld door zorg te dragen voor gronding en voldoende rust te nemen tussen de sessies in.

Als er tijdens de sessie gevoelens van onveiligheid omhoogkomen, is het goed om dit te benoemen en samen met de cliënt te onderzoeken wat er gebeurt. Wat ervaart de cliënt in zijn lichaam, met welke emoties of gedachten gaat het samen, wat zijn eventuele triggers? En wat ervaart de therapeut zelf?

Ook de praktijkruimte is van grote invloed op de neuroceptie van veiligheid, zowel voor de cliënt als voor de therapeut zelf. Let bijvoorbeeld op de temperatuur, de sfeer, zachte materialen en kleuren, de aanwezigheid van planten en de (omgevings)geluiden.

#### IN HET KORT

*“Het leven in zijn hoogste vorm is een vloeibaar veranderingsproces waarin niets vaststaat.” (Rogers, 1961, p. 45)*

Veel cliënten voelen zich (onbewust) vaak onveilig. Daarbij is hun vermogen om terug te keren naar gevoelens van veiligheid en verbinding aangetast. De weg zelf terug weten te vinden naar dit gevoel lijkt van doorslaggevend belang, ook binnen therapie. Binnen psychosociale therapie speelt het gevoel van veiligheid al een centrale rol. De ervaringsgerichte aanpak vraagt om een veilige werkrela-

tie, waarbij aandacht is voor zowel de belevingswereld van zowel de cliënt als de therapeut.

Aan de hand van twee organiserende principes vanuit de polyvagaal theorie is onderzocht of het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden versterkt en verbreed. Naast bestaande technieken kunnen aanraking en ademhaling worden ingezet om de weg terug te vinden naar kalmte, rust en herstel. Coregulatie ondersteunt het belang van de omgeving: in welke staat van zijn is de therapeut zelf en wat roept de praktijkruimte zelf op?

*“Onze interacties met andere mensen – in het bijzonder onze emotionele interacties met hen – hebben vrijwel op elk moment van ons leven op talloze en subtiele manieren invloed op ons biologische functioneren. Deze interacties zijn bepalend voor onze gezondheid.” (Maté, 2021, p. 41)*



**Marit van Overschot** is lichaamsgericht coach, docent en therapeut in opleiding. Naast haar eigen praktijk Zinzoo in Amsterdam-Noord werkt ze als docent bij de opleiding Lichaamsgerichte Coaching van Atma en is ze therapeut in opleiding bij de Sociale Academie Utrecht.

#### LITERATUUR

- Baljon, M., Pool, G & Takens, R.J. (2018). *Persoonsgerichte therapie in de praktijk. Emotiegericht, procesgericht, cliëntgericht*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- Dana, D. (2020). *De polyvagaal theorie in therapie. Op weg naar veiligheid en verbondenheid*. Eeserveen: uitgeverij Mens!
- Mannak, C. (2020). *Werken vanuit haptonomische principes*. Amersfoort: Atma instituut.
- Maté, G. (2021). *Wanneer je lichaam nee zegt. Verborgen stress en de gevolgen voor je gezondheid*. Utrecht: uitgeverij AnkhHermes.
- Porges, S.W. (2021). *De polyvagaal theorie en de transformerende ervaring van veiligheid*. Eeserveen: uitgeverij Mens!
- Rogers, C.R. (1961). *Mens worden. Een visie op persoonlijke groei*. Utrecht: Bijleveld.
- Smith, J.A. (2015). *What is the relationship between stress and empathy?* Berkely, University of California. Geraadpleegd op 15 december 2021 via [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_is\\_the\\_relationship\\_between\\_stress\\_and\\_empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
- Vanaerschoot, G., Nicolai, N. & Hebbrecht, M. (2017). *Empathie. Het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten*. Leusden: Diagnosis Uitgevers.



# 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 D<sub>3</sub>

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



## 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](http://carebynature.nl/omega-3-index-test)



Voor meer informatie over de producten en  
verkoopmogelijkheden, kijk op [www.carebynature.nl](http://www.carebynature.nl)

# Verzwaringsdeken: aardend en rustgevend

**Een item om sommige cliënten aan te raden of in je praktijk mee te werken? Het zou een idee kunnen zijn. 'Een verzwaringsdeken is als een warme knuffel. Hij vormt zich om je lichaam en helpt bij het ontspannen van je zenuwstelsel.' Dat schrijft de website van [Nieuwetijdskind.com](http://Nieuwetijdskind.com). Die adviseert de deken als een goede oplossing voor stress, angst en slapeloosheid.**

De werking zou je kunnen vergelijken met een heilzame massage, aldus de site. Ook ergotherapeuten zouden er al heel lang mee werken. Op dezelfde website staat een (erg) Amerikaans filmpje hoe je de deken zelf zou kunnen maken. In principe gebruik je de deken als een dekbed, er moet dus een hoes omheen. Het gewicht zou de tastzin over het hele lichaam stimuleren, maken dat je je beter kan aarden en het zou een veilig gevoel geven. Vooral mensen die niet goed kunnen slapen, zouden er baat bij hebben. Maar ook bij autisme, depressie, hersenletsel of rusteloze benen lijkt de deken goed uit te werken omdat hij helpt te ontspannen en pijn te verlichten.

### FIBROMYALGIE

Dat maakt het ook een eenvoudig en doeltreffend verlichtingsmiddel voor mensen met fibromyalgie, een chronisch, slopend pijnsyndroom dat zich vooral uit op een aantal punten in het lichaam. De zachte en stevige druk van de verzwaringsdeken zou helpen om met de pijn te kunnen leven.

### ERGOTHERAPEUTEN

Ook kinderen die slecht kunnen slapen, overprikkeld of om een andere reden onrustig zijn, zouden gebaat zijn

bij de deken. Op internet zijn er verschillende sites te vinden die een verzwaringsdeken voor een dergelijk doel bespreken. Daar valt ook te lezen dat leraren en ergotherapeuten in het speciaal onderwijs al jaren verzwaarde kussentjes en vesten inzetten omdat de stevige maar zachte druk ervoor zorgt dat kinderen zich minder angstig voelen en meer gefocust zijn. Iemand die de deken zo af en toe inzet, is psychomotorisch kindtherapeut Conny Hagen. Ook zij gebruikt hem om kinderen in hun lijf te laten zakken waardoor ze zich rustiger en comfortabel gaan voelen. 'Voor psychomotorische kindtherapie werk ik veel met spel en beweging. Ik benut de deken om het kind een rustmoment te geven tussen de activiteiten door en ook als ik de volledige focus wil van het kind. Zo'n deken over je heen werkt regulerend. Dat kan een handige tool zijn. Uiteraard doe je dat bij kinderen die het past, want elk kind is anders. Ook leen ik hem wel uit aan ouders als het kind moeilijk tot rust komt; dan kunnen ze hem uitproberen. Overigens bestaan er ook verzwaarde vestjes, die kunnen handig zijn voor op school.'

### BOLLETJES

Tot zover klinkt het allemaal goed. Toch zijn er ook contra-indicaties. Denk aan ademhalings-, bloedsomloop- en temperatuurregelingsproblemen. Een groot nadeel is dat het beslist geen milieuvriendelijk product is, want voor het zwaarte-effect bevat het plastic ronde bolletjes die verdeeld zijn in vakken voor een gelijkmatige gewichtsverdeling.

### DUURZAME VERSIES

Hopelijk komen er binnenkort ook duurzame versies op de markt. Met gerecyclede bolletjes of, nog beter, met een binnenwerk van natuurlijke materialen. Helaas bestaat zo iets nog niet. Tot die tijd is het misschien eerder wat voor handige creatievelingen om er zelf mee aan de slag gaan. Of er een nieuw businessmodel in te ontdekken.





## STAP-BUDGET €1000 subsidie op jouw studie



### 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](http://www.movearis.nl)

## Met wie zou je NIET in gesprek willen gaan?

Deze vraag werd in 2016 gesteld tijdens de opleiding vlak voor we zouden starten met onze stage. “Een pedofiel!” riep een van de studenten en wat anderen knikte instemmend.

Een pedofiel... het zette mij aan het denken. Zou ik in gesprek willen met een pedofiel? Wat wist ik eigenlijk van pedofilie. Nou dat het dus niet die enge man met stoppeltjesbaard in de bosjes was, maar vaak een bekende van het kind. Het beeld dat zich vormde in mijn hoofd, was die oudere buurman die zich vergrijpt aan een jong kind. Maar klopte mijn beeld ook met de werkelijkheid?

Wat ik in de lesstof terugvond was 1,5 pagina over misbruik en een verklaring uit 1974 van Millon&Millon over het mogelijke ontstaan van pedofilie. Daar moest toch wel recentere informatie over te vinden zijn?

Via twitter kwam ik in aanraking met een ‘echte’ pedofiel die een lans probeert te breken voor het destigmatiseren van pedofielen. Hij introduceerde mij bij de chatroom van Pedofilie.NL en daar had ik mijn eerste groepschat met ongeveer 20 pedofielen.

Tijdens die chat werd ik geraakt door wat een van hen vertelde:

“Ik weet dat een relatie met een kind schadelijk kan zijn, dus zal ik dit ook nooit willen. En daarmee weet ik dat ik ook nooit echte liefde zal kunnen ervaren.”

Ik ontdekte een wereld aan nuances. Ik sprak met forensisch psychogen van StopItNow NL en BE, de Waag en met een Nederlandse psychologe in Engeland. Ik belde met Virped supportgroep in Amerika. Ik leerde het verschil tussen pedofilie (een geaardheid) en een pedofiele stoornis (lijdensdruk). Dat 1% tot 3% van de mensen een pedofiele geaardheid heeft. Dat 80% van seksueel kindermisbruik niet gepleegd wordt door pedofielen. Dat de meeste pedofielen nooit een kind willen of zullen aanraken. Maar boven alles leerde ik de mensen te zien achter het stigma.

Dat dit stigma zo hardnekkig aanwezig is in onze samenleving, blijkt uit de schrijnende verhalen die ik hoorde van de pedofielen op de chat. Want het zijn niet alleen de stigmatiserende berichten in de media of de ongenueanceerde mensen die daarop reageren. Maar het schadelijkste waren hun ervaringen met hulpverleners. Waar dit stigma hun blik én hun aanpak vertroebelde:

Hans: “De psycholoog kreeg de walging niet van zijn gezicht toen ik vertelde dat ik een pedofiel ben.”

Peter: “Je kunt direct gaan, ik wil met jou niet werken!” zei mijn psycholoog, toen ik na een aantal gesprekken eindelijk durfde toe te geven dat ik misschien op kinderen viel.

Jan: “De dag na mijn coming-out bij mijn psycholoog stond de politie voor de deur.”

Op die anonieme chat wordt er gelachen, gehuild, geluisterd en vooral erkenning en herkenning gevonden bij elkaar.

Eigenlijk precies dat waar ieder mens die worstelt met iets van zichzelf, behoefte aan heeft: Een oordeelloze nieuwsgierigheid naar wat jij nodig hebt, niets meer en niets minder.

En ik vond het antwoord op mijn vraag: Ja, ik ga graag in gesprek met een pedofiel.



DOOR: WILLIAM CORTVRIENDT

# Studie toont dat selenium en co-enzym Q10 de nierfunctie verbeteren



Al in 2015 werd in de zogenaamde KiSel-10 studie gevonden dat inname van selenium en co-enzym Q10 vergeleken met placebo een significante afname gaf van het risico om te overlijden ten gevolge van cardiovasculaire aandoeningen. Hoewel het werkingsmechanisme nog niet geheel duidelijk was, werd verondersteld dat het onderdrukken van de ontstekingsgraad en oxidatieve stress door de genoemde supplementen hierin een rol speelt. Het is verder bekend dat aandoeningen van de nieren en het cardiovasculaire systeem vaak hand in hand gaan. Zo spelen beide orgaansystemen een grote rol bij de ontwikkeling van hoge bloeddruk. Bovendien is bekend dat de nieren samen met de schildklier de hoogste concentraties aan selenium bevatten. Het werd daarom relevant gevonden om te bestuderen of dezelfde combinatie van selenium en co-enzym Q10 een gunstige invloed heeft op onze nierfunctie.

## EEN NORMALE NIERFUNCTIE IS ESSENTIEEL VOOR ONZE GEZONDHEID

De nieren hebben uitermate belangrijke functies in ons lichaam waaronder het regelen van de mineraalhuishouding en de bloeddruk en het filtreren van het bloed waarna de wateroplosbare afvalstoffen met de urine kunnen worden verwijderd.

Het is bekend dat naarmate we ouder worden, de nierfunctie geleidelijk vermindert. Echter, uit de resultaten van een nieuwe studie die in december 2020 werden gepubliceerd in het medische tijdschrift *Nutrients* blijkt dat de combinatie van seleniumgist en co-enzym Q10 deze achteruitgang niet alleen vertraagt maar zelfs leidt tot een verbetering van de nierfunctie bij oudere mannen en vrouwen.

## EEN 'STATE OF THE ART' ONDERZOEK

Deze studie werd opgezet als een zogenaamd dubbelblind placebo-gecontroleerd onderzoek, hetgeen betekent dat zowel de behandelende artsen als hun patiënten niet op de hoogte waren of zij selenium en co-enzym Q10 namen of placebo. De geselecteerde 210 mannen en vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 71 jaar werden willekeurig toegewezen om gedurende 48 maanden dagelijks de combinatie van 200 microgram seleniumgist en 200 mg co-enzym Q10 of placebo in te nemen. De proefpersonen vertegenwoordigden een normale populatie westerse senioren, wat betekent dat ze over het algemeen gezond waren, maar dat er zowel in de groep die supplementen als placebo namen, verschillende gezondheidsproblemen voorkwamen zoals diabetes, hoge bloeddruk, en hart- en vaatziekten.

Bij aanvang van het onderzoek werden de nierfuncties zorgvuldig gemeten en bovendien werden de seleniumbloedspiegels bepaald waaruit bleek dat deze over het algemeen aan de lage kant waren.

De nierfuncties werden beoordeeld door het meten van de creatininespiegel, het cystatine-C-gehalte van het bloed en de GFR (glomerulaire filtratiesnelheid).

Creatinine is een afvalproduct van de stofwisseling van de spieren en wordt door de nieren met de urine uitgescheiden. Een verhoogd creatininegehalte kan bijvoorbeeld wijzen op een recent spiertrauma of een grote sportprestatie zoals het lopen van een marathon. In verreweg de meeste gevallen is het echter een teken van een verminderde nierfunctie. Het bleek dat na 48 maanden suppletie met selenium en co-enzym Q10 de creatininespiegels in de actieve behandelingsgroep significant waren afgenomen, terwijl de concentraties in de placebogroep onveranderd waren gebleven.

Het tevens gemeten cystatine-C is een eiwit dat een bio-marker is voor de nierfunctie, maar het wordt ook gebruikt om cardiovasculaire aandoeningen te voorspellen. Cystatine-C is in tegenstelling tot creatinine onafhankelijk van de spiermassa en wordt daarom beschouwd als een betrouwbaardere maatstaf voor de werking van de nieren. Ook het cystatine-C gehalte in het bloed bleek na de interventieperiode van 48 maanden significant gedaald in de supplementengroep, maar niet in de placebogroep.

Ten slotte werd de nierfunctie bepaald met de zogenaamde glomerulaire filtratiesnelheid (GFR). Deze GFR geeft aan hoeveel bloed per tijdseenheid wordt gefilterd en daarmee hoe effectief de nieren in staat zijn om afvalstoffen uit het bloed te filteren. Opnieuw werd er een significante verbetering waargenomen in de actieve behandelingsgroep, maar niet in de placebogroep.

## UITERMATE POSITIEVE EFFECTEN VAN DE SUPPLEMENTEN OP DE NIERFUNCTIE

Deze uitkomsten wijzen allemaal op een buitengewoon positieve invloed op de nierfunctie van de combinatie van seleniumgist en co-enzym Q10. Het is verder zeer interessant dat de deelnemers aan het onderzoek met de laagste seleniumspiegels bij aanvang de grootste verbetering van de nierfunctie lieten zien als gevolg van inname van de supplementen.

Toch wijzen de onderzoekers erop dat er nog meer onderzoek nodig is voor bevestiging van deze resultaten via grotere studies met meer participanten. Verder is het interessant om te bekijken wat precies het werkingsmechanisme is van deze combinatie. Is de positieve invloed het resultaat van een directe werking op de nieren of juist indirect ten gevolge van een verbeterde functie van het cardiovasculaire systeem en daarmee van de toegenomen



doorbloeding van de nieren, zoals eerder was geconstateerd in de in 2015 gepubliceerde KiSel-10-studie?

## Bronnen:

Alehagen U. et al. Reduced Cardiovascular Mortality 10 Years after Supplementation with Selenium and Coenzyme Q10 for Four Years: Follow-Up Results of a Prospective Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial in Elderly Citizens. *PLoS One*. 2015; 10(12): e0141641.

Alehagen U. et al. Selenium and coenzyme Q10 Supplementation Improves Renal Function in Elderly Deficient in Selenium: Observational Results and Results from a Subgroup Analysis of a Prospective Randomised Double-Blind Placebo-Controlled Trial *Nutrients* 2020; 12(12): 3780.

“Uit onderzoek blijkt dat de combinatie van seleniumgist en co-enzym Q10 achteruitgang van de nierfunctie vertraagt.”

# Sunfiber® AG

- Goed oplosbare voedingsvezels uit Guarbonen.
- Geeft geen opgeblazen gevoel of winderigheid.
- Sunfiber-vezels werken als Prebioticum.



Kijk voor meer informatie op:  
[www.naturalgoods.nl](http://www.naturalgoods.nl)  
 of stuur een e-mail naar:  
[info@naturalgoods.nl](mailto:info@naturalgoods.nl)



## Voer voor coaches

### Geen kind meer

Het is donderdagochtend, ik sta in de keuken om de vaatwasser in te ruimen en een ontbijtje te knutselen voor mezelf. Ik kwam net van mijn werkkamer waar ik al wat schrijfwerk had gedaan onder het genot van relaxte meditatiemuziek, en wilde dat serene sfeertje wel meenemen. Dus in de keuken zeg ik: 'Ok google, speel meditatiemuziek.' Om vervolgens gedachteloos verder te gaan met die vaatwasser zonder echt te horen wat google voor me heeft uitgezocht. En ineens hóór ik de muziek ook echt. En nee, het is geen meditatiemuziek. Het is het lied van Karin Bloemen *Je bent ineens geen kind meer*. Een lied dat in trainingen die ik gegeven heb, al veel vrouwen geraakt heeft, maar mij toen weinig deed. En nu sta ik daar in de keuken en prikken er tranen. En ik luister naar de tekst en de prikkelende tranen worden stromende tranen. Omdat het kennelijk tóch allemaal heel herkenbare tekst is die ik vorige keren nog niet kon horen. En ik laat ze lekker stromen en luister voor het eerst echt goed naar de hele tekst. Als vrouw sta ik ertussen. Ik heb een dochter van veertien die me nu ineens ook zomaar stom of 'een boomer'\* kan vinden. Ik ben een dochter die haar moeder stom vindt (geen boomer trouwens). En ook lief, maar dat is te ingewikkeld. Tranen dus. Tranen als ik luister naar hoe iemand de ingewikkelde moeder-dochter-relatie zo kloppend heeft beschreven, namelijk dat er harde stukken en zachte stukken zitten in die relatie. Dat het niet alleen

maar pastelkleurige liefde is zoals ik met mijn eigen dochter heel veel ervaar en ervaren heb, maar dat er ook donkerzwart gekloot is over hoe je je eigen weg kan gaan en toch altijd weer snakt naar goedkeuring en waardering.

Ik las laatste een in een magazine dat de meeste volwassen dochters vooral last hebben van het oordeel van hun moeder over uiterlijk (kleding, make-up). Nou, die gaat mijn dochter bespaard blijven, bedenk ik hoopvol. Dat is dan weer het voordeel dat ik nul oog voor praktische zaken heb, gezegend zei mijn dochter. Een beetje dan, want hoe lief ze me ook vindt, verder ben ik natuurlijk een boomer. Voor wie wil hier nog de alweer een tijdje geleden opgenomen podcast over de relatie met je moeder: <https://www.1e-verdieping.nl/podcast-de-relatie-met-je-moeder/>

Liefs,

*Cathelijne*

\* Ik heb me laten uitleggen dat een boomer iemand is van mijn generatie die probeert met gedrag, taal en andere culturele uitingen van de jongere generatie mee te doen op een manier die niet (!!!) op prijs gesteld wordt.



Cathelijne Wildervanck geeft in *Voer voor coaches* een prikkelende visie op coachen, elke keer aangevuld met een bijbehorende podcast.

Cathelijne schreef diverse psychologieboeken waaronder *De Gelukspiramide* en *ADHD: Hoe haal je het uit je hoofd?* Online blogt, vlogt en podcast ze er vlijtig op los. Offline is ze oprichter van De eerste verdieping- opleidingen, waar ze onder andere de coachopleidingen heeft ontwikkeld en supervisie en masterclasses geeft op het gebied van coachen.

Op haar podcast-kanaal De Bovenkamer, op [www.1e-verdieping.nl/podcasts](http://www.1e-verdieping.nl/podcasts) kun je deze podcast en andere beluisteren: <https://www.1e-verdieping.nl/voer-voor-coaches-hou-op-met-zo-zorgelijk-kijken/>



# Goed verzekerd aan het werk

Verzekeringen kunnen voelen als een verplichting. Je moet als therapeut al aan zoveel voorwaarden voldoen tegenwoordig. Toch is goed verzekerd zijn, een belangrijke voorwaarde om je werk uit te kunnen voeren.

Gelukkig biedt de NFG je hierbij een helpende hand. Want wist je dat de NFG een aantal collectieve verzekeringen heeft waarvan je gebruik kunt maken?

Een van de belangrijkste collectieve verzekeringen is de rechtsbijstandverzekering. Sinds vorig jaar is deze ondergebracht bij Verzekerings Collectief Kral Westen. Aanspreekpunt is Tonnie Visker. De reden om de collectieve rechtsbijstandverzekering onder te brengen bij Verzekerings Collectief Kral Westen, is de deskundigheid, de korte lijnen en het persoonlijke contact. Daarom is hier ook de collectieve inventarisverzekering ondergebracht.

We spraken met Tonnie om alle vragen die er bestaan over (collectieve) verzekeringen, te beantwoorden.

## COLLECTIEVE INVENTARISVERZEKERING

Veel NFG-professionals hebben een praktijk aan huis. Of deze praktijk dan valt onder de normale opstal- en inboedelverzekering van het woonhuis,

verschilt per verzekeraar. Het is dus goed hier navraag naar te doen. Het kan zomaar zijn dat bijvoorbeeld het aantal vierkante meters van de praktijkruimte te groot is en dan valt deze buiten de normale verzekering.

Als NFG-professional kun je gebruik maken van de collectieve inventarisverzekering van de NFG. Via deze verzekering ben je gedekt voor schade aan of verlies van kantoorgerij, meubilair en computers tot een bedrag van 10.000 euro. Denk bijvoorbeeld aan brand-, water- en schroeischaade, maar ook aan schade na inbraak.

Er zijn therapeuten die gebruik maken van kostbare apparatuur, waardoor het totaal uitkomt boven de 10.000 euro. In dat geval is het aan te raden je voor een hoger bedrag (bij) te verzekeren. Apparatuur kan bijvoorbeeld bijverzekerd worden met een elektronica-verzekering. Deze loopt dan naast de collectieve inventarisverzekering.

*Tonnie: "De kans dat je thuis een brand meemaakt is volgens Instituut Fysieke Veiligheid ongeveer 1 op 67. Van de meeste fatale woningbranden is de oorzaak onbekend (35%). Wanneer de oorzaak wel bekend is, blijkt die vaak gelegen te zijn in een technisch probleem in (huishoudelijke) apparatuur en in roken (beide 26%)."*

*Wanneer je na brand je praktijk opnieuw moet inrichten, kan het bedrag behoorlijk oplopen, zeker wanneer je ook apparatuur moet vervangen. Met de inventarisverzekering ben je hiervoor gedekt."*

Deelname aan de collectieve inventarisverzekering kost €42 per jaar. De premie wordt door de NFG in rekening gebracht. Het aanvragen van de verzekering gaat heel simpel via je persoonlijke NFG-pagina. Hier kun je aanvinken dat je mee wilt doen aan de collectieve verzekering. Voor vragen over de verzekeringsdekking kun je contact opnemen met Tonnie.



*Tonnie: "Zorg dat je goed op de hoogte bent van de voorwaarden van je verzekering, zodat je zeker weet waarop je kunt rekenen bij schade. Er zijn verzekeraars die alleen uitkeren bij een praktijk aan huis wanneer er harde materialen gebruikt zijn. Een rieten dak valt hier bijvoorbeeld niet onder."*

## COLLECTIEVE RECHTSBIJSTANDVERZEKERING

De rechtsbijstandverzekering gebruik je wanneer je een geschil hebt met een cliënt of met een zakelijke relatie. De claim heeft dus altijd te maken met je bedrijf. De rechtsbijstandsverzekering loopt via DAS.

*Tonnie: "Op het moment zelf denken ondernemers vaak dat ze alles goed geregeld hebben. Achteraf kan blijken, dat er toch iets is blijven liggen. Een rechtsbijstandverzekering zorgt voor meer dan financiële dekking. Je krijgt ook hulp om de weg te zoeken uit het conflict. Wanneer je er alleen voor staat, kan de oplossing soms ver weg lijken."*

Bij de rechtsbijstandverzekering hoort ook een incassomodule. Dus wanneer iemand niet betaalt en je hebt een aantal maal een herinnering gestuurd, kun je dit overdragen aan de DAS. Zij nemen de

incassoprocedure van je over. Meestal worden rekeningen na herinnering vanuit een incassobedrijf betaald en is de zaak afgehandeld.

Deelname aan de collectieve rechtsbijstandverzekering kost €105,37 per jaar inclusief incassomodule en ook deze premie wordt door de NFG in rekening gebracht. Het aanvragen van de verzekering gaat ook hier simpel met een vinkje op je persoonlijke NFG-pagina.

*Tonnie: "De rechtsbijstandverzekering is geen verplichting, maar zeker aan te raden. Alleen conflicten die ontstaan na ingangsdatum van de verzekering, zijn gedekt."*

## ALLES ONDER 1 DAK WEL ZO HANDIG

Heb je verzekeringen afgesloten bij de vorige tussenspersoon en wil je deze overzetten? Dan is dat geen probleem. Alle verzekeringen kunnen eenvoudig en 1 op 1 overgezet worden. Zo heb je altijd te maken met 1 contactpersoon die op de hoogte is van jouw gehele pakket en lopen ingediende claims via korte lijntjes.

Een bijkomend voordeel van alle verzekeringen onder 1 dak is, dat er in sommige gevallen een mogelijkheid bestaat tot (pakket)korting.



Inhoud: 60 tabletten  
Adviesprijs: € 29,70

## Zinargin®

Het ultieme zinkpreparaat  
Met L-arginine en andere cofactoren

- ✓ Zink en chlorella helpen bij het behoud van de **normale functie van het immuunsysteem**;
- ✓ Daarnaast draagt zink bij tot de bescherming van de cellen **tegen oxidatieve stress en de normale DNA synthese en celdeling**;
- ✓ Tenslotte is zink ook goed voor **het geheugen en de concentratie**;
- ✓ Enige zinkpreparaat dat twee goed opneembare vormen van zink combineert **met L-arginine**.
- ✓ Gegarandeerd **lactosevrij!**



**“De rechtsbijstandverzekering gebruik je wanneer je een geschil hebt met een cliënt of met een zakelijke relatie. De claim heeft dus altijd te maken met je bedrijf.”**

Tonnie: “Wanneer er iets in je situatie of je manier van werken verandert, informeer dan altijd of dit gevolgen heeft. Voldoe je nog steeds aan de regelgeving? Dek de verzekeraar ook in de nieuwe situatie? Wanneer je bijvoorbeeld online werkt en dit gaat doen vanuit het buitenland, is het belangrijk te weten dat verzekeraars eisen dat je Nederlands ingezetene bent.”

### ONMISBARE VERZEKERINGEN

Als zelfstandig werkende professional of wanneer je mensen in dienst hebt, is er een aantal verzekeringen onmisbaar. Dit zijn de arbeidsongeschiktheidsverzekering, de ziekteverzuimverzekering en de aansprakelijkheidsverzekering.

#### Arbeidsongeschiktheidsverzekering

Een arbeidsongeschiktheidsverzekering is een verzekering die je afsluit om inkomsten te hebben tijdens ziekte, als je invalide wordt of een ongeval krijgt.

Tonnie: “Ik zeg altijd dat het belangrijk is je goed te informeren. Je kunt beter de beslissing nemen, geen verzekering af te laten sluiten na je goed te hebben laten voorlichten, dan nee te zeggen op basis van niets. Je financiële toekomst hangt er van af.”

#### Ziekteverzuimverzekering

Als werknemers door ziekte of een ongeval niet meer kunnen werken, heb je als werkgever een doorbetalingsverplichting gedurende twee jaren. De ziekteverzuimverzekering draagt deze lasten voor een groot deel.

Tonnie: “Ik raad ondernemers aan de risico’s op te schrijven. Risicobewustwording. Weet wat er kan gebeuren. En weet hoe je dit kunt voorkomen of de gevolgen kunt beperken.”

#### Aansprakelijkheidsverzekering

Een aansprakelijkheidsverzekering is een verzekering die schade vergoedt waar je wettelijk aansprakelijk voor bent. Dat zijn schades die je toebrengt aan personen of andermans spullen.

Tonnie: “Het hebben van een beroepsaansprakelijkheidsverzekering is een verplichting als NFG-therapeut. Deze kun je collectief afsluiten of je kunt ervoor kiezen dit individueel te doen.”



**Tonnie Visker** is het nieuwe aanspreekpunt voor NFG-professionals bij Verzekerings Collectief Kral Westen. “Ik vind het leuk om mijn kennis te delen over risico’s en preventie. Op de foto ben ik te zien tijdens een online startersdag. Sinds 2008 werk ik in het verzekeringsbedrijf en in 2018 ben ik in dienst gekomen bij VCKW als relatiebeheerder zakelijke verzekeringen. Graag help ik NFG-professionals bewuste keuzes te maken voor het samenstellen van hun verzekeringspakket. Heb je vragen, twijfel dan niet om contact met mij te nemen.

Wil je meer informatie over jouw persoonlijke situatie of heb je vragen, neem dan contact op met Tonnie Visker: 06- 11 84 82 41 | tonnie.visker@kralwesten.nl

Wil je meedoen aan het collectief, dan kun je dit aangeven op je persoonlijke NFG-pagina. Wil je je liever individueel verzekeren, dan kun je contact opnemen met Tonnie.



# BIJ DE LES BLIJVEN

VitOrtho helpt!



NIEUW



- vitamine B1 en B12 dragen bij aan leerprestaties
- Ginkgo biloba is goed voor de concentratie\*

\*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning

**VitOrtho**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl



## Waarom effectief werken zinloos is

Ik trok het ene na het andere deurtje van de kast open op zoek naar iets wat ik nodig had, maar sloot ze weer tevergeefs. Toen stuitte ik op een houten schaalje, ooit geruild met een bergbewoner in een afgelegen gebied in de Himalaya. De geur van kampvuur van jak-uitwerpselen, het zingen van sherpa's bij het flakkerende licht en de ijle lucht daarboven. Dagenlang genoot ik na van de onverwachts opgerakelde herinneringen.

Bij mijn ontbijt lees ik een WhatsApp-bericht van een oud cliënt. Toen zij mijn praktijk binnenkwam, bezocht de nuchtere Zeeuwse wekelijks haar fysiotherapeut, maar haar schouders bleven trekken en zeuren. De praktijkondersteuner bij haar huisarts adviseerde haptotherapie, iets waar ze nog nooit van had gehoord. Ze wilde leren zich te ontspannen.

Op mij kwam deze harde werker toen nurks over, een tikkeltje hoekig zelfs. Als ik doorvroeg bleef ze vaag, draaide ze om een hete brij heen.

Haar boosheid bleek een vurige onderlaag, die ze koste wat het koste wilde onderdrukken. Want boos zijn was niet goed, vond ze. Zorg voor de ander wel. Dus zorgde ze. In haar werk voor ouderen, voor haar eigen hulpbehoevende ouders en voor de andere gezinsleden thuis. Zo plakte ze fietsbanden voor de kinderen, regelde van alles en nog wat en ontzag haar studerende man. Ook binnen de kerkelijke gemeenschap zette ze haar kwaliteit in.



**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](http://www.helderentenklooster.nl)

Al snel bleek de engel een geheim te zijn dat ze ruim tien jaar met zich meezeulde. Die moest eruit. Want het meedragen gaf haar onderhuids vulkanische bewegingen, die ze wel moest onderdrukken. Ze had immers geheimhouding beloofd. Het luchtte haar op om er eindelijk ruimte aan te geven.

Haar grenzeloze loyaliteit aan anderen bleek ten koste te zijn gegaan van zichzelf. Dat ze het zinnetje 'Ik sta er alleen voor' ook nog voor waar was gaan aannemen, hielp niet. Doorgaan was het haar tweede natuur geworden.

Ze veranderde zichtbaar in de periode dat ik haar mocht begeleiden. Haar gezicht werd losser en zachter, haar schouders zakten en ze toonde trots haar nieuwe kleren die ze zichzelf eindelijk had gegund. Ze lachte meer. En als ze weer eens 'zeurde', zoals ze dat zelf noemde, vroeg ze zichzelf af of er iets met grenzen speelde. Meer en meer herkende ze haar eigen behoeftes en kon ze haar ongemak verdragen als ze anderen toch om hulp vroeg. De fysiotherapeut bezocht ze nauwelijks meer.

In het berichtje van vanmorgen schrijft ze me dat haar dochter, met wie ze nog maar pasgeleden veel botste, zei: 'Mam, je bent veel leuker geworden.' Haar vriend beaamde dat en vulde het aan met: 'En ook veel grappiger.'

Het raakt me dat ze dat stuurt. Maakt me nederig. Want gaat het daar niet werkelijk om, als therapeut of coach, om de zogenaamde bijvangst van onze begeleiding? Niet dat waar wij ons op richten met al onze deskundigheid, maar juist dat wat we niet zoeken en wél vinden. Zoals ik in mijn kast. Effectief werken is misschien wel zinloos.



## Dagelijkse basis

Essentials voor iedere dag, voor iedereen

### Voor de gezondheidsprofessional:

Met meer dan 30 jaar expertise in de ontwikkeling van professionele nutraceuticals, levert BioCare de meest effectieve en hoog kwalitatieve suppletie.

Ondersteun uw klanten met de beste en meest gezonde versie van zichzelf te worden met de kwaliteitsproducten van BioCare.

# BioCare®



### BioCare Methyl Multinutriënt:

Geavanceerd multinutriënt voor allround ondersteuning van het vitale proces van methylering en vele andere belangrijke aspecten van gezondheid.



NIEUW

Voor informatie en een GRATIS sample Methyl Multinutriënt bel 0317 411 626 of mail naar [info@novaro-pharma.nl](mailto:info@novaro-pharma.nl)

NOVARO  
PHARMA

Distributeur Novaro Pharma B.V.  
Groothandel voor Health & Nutrition

## NutraMedix

Providing Quality Natural Products Since 1993

## PREMIUM KWALITEIT IN IEDERE DRUPPEL

HOOGSTE KWALITEIT GRONDSTOFFEN MEEST BIOBESCHIKBARE VORM OPTIMAAL EXTRACTIEPROCES

### Uncaria tomentosa

Bark Extract  
Pentacyclische  
chemotype-TOA

### WAT MAAKT NUTRAMEDIX SAMENTO UNIEK?

Samento is een vloeibaar extract (geconcentreerde vorm) van de schors van Saventaro (Uncaria Tomentosa). NutraMedix Samento is een **TOA-vrije** Cat's Claw variant en bevat Pentacyclische Oxyindol Alkaloïden (POA's). Andere Cat's Claw varianten bevatten naast POA's ook Tetracyclische Oxyindol Alkaloïden (TOA's). TOA's verminderen de invloed van POA's met 30%. NutraMedix garandeert een 100% TOA-vrije tinctuur.

### COMBINATIES MET SAMENTO

GlucoMedix™ Samento & Stevia  
MoodMedix™ Samento & Aëva (kurkuma)  
RelaxMedix™ Samento & Amantilla (valeriaan)  
VitalMedix™ Samento & Moringa



NOVARO Distributeur Novaro Pharma B.V.  
Groothandel voor Health & Nutrition  
PHARMA 0317 411 626 | [info@novaro-pharma.nl](mailto:info@novaro-pharma.nl)

# LEESVOER OVER ABORTUS



### ONVERWACHTING

**Abortus: over keuze en vrijheid, over schaamte en verlies**

Een op de vijf vrouwen in ons land laat voor haar vijftigste een abortus uitvoeren. Dat zijn een paar tienduizend zwangerschapsafbrekingen per jaar! Dat is een ontstellend cijfer. Niemand

is nochtans voor abortus, veel mensen zijn wel voor het recht op abortus. Om allerlei redenen kan een kind niet welkom zijn, vaak ter wille van het kind zelf. Dat is de keuzevrijheid die in België aan vrouwen gegeven is. Maar dat wil niet zeggen dat abortus een makkelijke beslissing is. Het blijft, ondanks die grote aantallen, ook nu nog vaak een taboe, en een bron van schaamte en verdriet. Journaliste Eline Delrue (De Morgen) ging na waarom vrouwen kiezen voor abortus, ondanks alles. Hoe dat proces concreet verloopt, waar ze terecht kunnen. En hoe een schijnbaar kille daad, nog altijd omstreden, toch ook een mild gebaar kan zijn. Hoe verwachting onverwachting kan worden en wat dat doet met mensenlevens.

Onverwachting | Eline Delrue



### ABORTUS EN NU?

**Verwerking en herstel**

'Ik ben zwanger geraakt en heb het besluit tot abortus genomen.' Voor veel vrouwen is dit geen blijde, uitgesproken boodschap. Buitenstanders hebben over abortus vaak een uitgesproken mening. Vrouwen die te maken

krijgen met abortus, hebben dat soms zelf ook. De pijn en het verdriet na een abortus doet hen zwijgen. De verwerking van een abortus is zwaar en wordt nog niet vrijelijk besproken in onze maatschappij. Een indringende verlieservaring, zowel voor vrouwen die spijt hebben als voor vrouwen die achter hun keuze staan. In dit boek gaat het niet over het besluit, maar over de verwerking van abortus. Wat ervaren vrouwen na een abortus aan pijn, verdriet, schuld en schaamte? Ook het verwerken van deze verlieservaring en het onderwerp geloven en abortus krijgen aandacht. Wat gebeurt er met vrouwen die geloven na abortus? En wat brengt het geloof deze vrouwen?

Abortus en nu? | Bianca de Graaff



### ABORTUS. HET TABOE NOG NIET VOORBIJ?

Gertie Driessen verzamelde 36 aangrijpende getuigenissen die een genuanceerd beeld geven: 24 abortusverhalen van vrouwen en 12 abortusverhalen van mannen, maar ook 3 interviews met mensen die niet voor abortus kozen en 3 waarbij een abortus om medische redenen werd uitgevoerd. Ze laat ook 4 organisaties en 20 therapeuten aan het woord die met een voorbeeld illustreren hoe zij in het beslissings- en/of verwerkingsproces steun kunnen bieden.

Het taboe rond abortus zorgt nog altijd voor veel onnodige kommer en kwel. 20% van de vrouwen en 10% van de mannen kampt met overdreven schuld- en schaamtegevoelens en ongeuit en onbespreekbaar verdriet. Daardoor worden dikwijls zowel op lichamelijk als psychologisch vlak in het individueel, relationeel en professioneel leven onnodig moeilijkheden ervaren (of gecreëerd?).

De zwart-wit tegenstellingen over abortus kunnen enkel door meer inzicht, begrip, empathie en mededogen overbrugd en opgelost worden.

Het taboe opheffen maakt steun meer beschikbaar in de beslissings- en verwerkingsfase en ondersteunt de preventie. Dit boek wil hierbij een hulp zijn.

Abortus. Het taboe nog niet voorbij? | Gertie Driessen



# Het mag ook makkelijk

**Zwoegen en ploeteren is goed, zo is de meesten van ons voorgehouden. Als slagersdochter hebben wij het misschien net iets jonger met de paplepel ingegoten gekregen, doordat werk en privé zich voor onze ouders onder één dak bevonden. We waren er daardoor vanaf onze vroegste herinneringen getuige van dat hard werken loont en dat het leven zwaar is.**

**Pas als er genoeg gezwoegd en geploeterd is, mag je ontspannen. Op zaterdagmiddag, in de vakantie, na afsluiting van een traject of aan het einde van je (ellenlange) to-dolijst. Tenminste, als ook je huis een beetje op orde is en de kinderen voldoende aandacht hebben gekregen.**

Het is niet zo verwonderlijk dus, dat burn-out en stress aan de orde van de dag zijn, veel mensen niet lekker in hun vel zitten, depressiviteit steeds vaker voorkomt, psychische ziekten meer en meer gemeengoed worden en piekeren geen issue maar een fact of life is. We ploeteren dóór tot we écht niet meer kunnen en storten vervolgens in met een scala aan mentale en fysieke klachten. Uit een enquête uit 2017 van Gezondheidsnet kwam dit naar voren: "Ruim de helft van de Nederlanders heeft last van stressgerelateerde lichamelijke klachten. Van hen heeft 61 procent last van een gespannen nek en schouders, 59 procent van vermoeidheid en 52 procent van een onrustig gevoel. Ook hoofdpijn, slapeloosheid, concentratieproblemen en neerslachtigheid komen veel voor."

Het lijkt of er een heleboel dingen zijn die we als mensen in deze huidige maatschappij niet (meer) aankunnen en waar we schijnbaar machteloos tegenover staan. En dat is balen, want die machteloosheid verlamt ons alleen nog maar meer: deze maakt ons banger en somberder dan we al waren.

Waarschijnlijk zoek je - net als wij voorheen - naar de sleutel die het leven makkelijker maakt. Misschien doe je aan yoga, meditatie of mindfulness om meer ontspannen door het leven te gaan of lees je boeken, volg je therapie of ga je naar trainingen waar je methoden leert om meer te durven, meer aan te kunnen en lekkerder in je vel te zitten. Er zijn talloze therapieën, trainingen en technieken die je leren omgaan met je burn-out, angst, depressie of ander psychisch of emotioneel ongemak, waardoor het lijkt alsof de oplossing een kwestie

van vaardigheden aanleren is. Een lang proces van heel hard aan jezelf werken om beter te worden. Inderdaad opnieuw dat zwoegen en ploeteren, maar nu om je beter te gaan voelen. Wij Slagersdochter vinden het best ironisch dat we met z'n allen denken dat de klachten die we door het ploeteren en zwoegen hebben gekregen, kunnen worden opgelost door hard te werken en door te zetten. Dat vinden wij behalve vermoeiend ook nogal onlogisch.

Deze Slagersdochter hebben inmiddels ontdekt dat het leven makkelijker kan én mag. Met minder te doen in plaats van meer. Wij weten uit ervaringen van onszelf, van onze cliënten en van onze buitenlandse collega's dat er een eenvoudiger manier is om van alle vormen van psychisch ongemak af te komen. Ook van die vormen van ongemak waarvan we tot nu toe dachten dat ze onoplosbaar, onbehandelbaar of te ernstig zijn. Een eetstoornis, schizofrenie, een angststoornis of depressie: de wortel van deze ernstige aandoeningen blijkt - in tegenstelling tot wat we altijd hebben gedacht - dezelfde te zijn als die van dagelijks psychisch ongemak zoals niet lekker in je vel zitten, veel ruziemaken, slecht slapen, een onrustig hoofd hebben of piekeren.

De kennis die we hebben over de oorzaken van en de oplossingen voor psychische aandoeningen en psychisch ongemak, is gebaseerd op een incorrect paradigma van de werking van de menselijke psyche. De 3 Principes, in de Verenigde Staten en Groot-Brittannië ook wel 'the inside out understanding', 'psychology of mind' en 'innate health' genoemd, beschrijft het achterliggende mechanisme van het leven in zijn algemeenheid en jouw psychologisch functioneren in dat leven in het bijzonder.

In verslavingsklinieken, psychiatrische instellingen, gevangnissen, behandelkamers van psychologen en coachpraktijken waar men met de 3 Principes werkt, wordt gepraat over hoe je als mens psychologisch functioneert. Inzicht in dit systeem werkt zodanig verhelderend dat de behoefte aan verdovende middelen of het gebruik van geweld verdwijnt, dat depressies niet langer onoplosbaar lijken en dat compulsief gedrag niet langer logisch is.

Dit inzicht biedt ontspanning en helderheid, doordat dit het



verschil is tussen blijven geloven dat de zon opkomt en ondergaat en je realiseren dat de aarde rond de zon draait. Dit is een fundamenteel ander uitgangspunt, waarvan de ontdekking destijds heel veel dingen duidelijk maakte en op zijn plek liet vallen. Ook al blijven we waarnemen dat het andersom is en ook al blijven we praten over (en vooral genieten van!) de zonsopkomst en -ondergang.

Zo is het ook met de inzichten die wij delen: je realiseert je hoe het leven altijd al gewerkt heeft en daardoor kan alles anders worden. Wat van jou gevraagd wordt, is de bereidheid om verder te kijken dan wat er allemaal om je heen gebeurt. Ben je oprecht nieuwsgierig naar waar jouw ervaring van situaties vandaan komt? Durf je afstand te nemen van de fascinatie voor je problemen en naar binnen te kijken in plaats van naar buiten te blijven wijzen? Ben je klaar met de drama's en wil je zien dat rust en wijsheid ook in jou huizen? Kortom, durf jij van perspectief te veranderen?

Als voormalig stresskip en angsthaas weten wij als geen ander hoe hoog de druk in het leven kan oplopen. Maar inzicht in het paradigma blijkt ervoor te kunnen zorgen dat we fris, fruitig en 'zen' kunnen blijven als de druk oploopt en we precies weten wat we kunnen doen als we onverhoopt toch aan te hoge spanning ten prooi vallen of in een dip belanden. Inzicht in het paradigma dat we in dit boek met je delen, heeft er bijvoorbeeld voor gezorgd dat wij zelden stress ervaren (terwijl er nog steeds dingen 'misgaan' in ons leven), we 's nachts nooit meer wakker liggen met een onbestemde angst voor alles wat er mis

kan gaan en tegenvallers even weinig impact hebben als de constatering "Goh, het brood is beschimmeld". En dat terwijl het enthousiasme om door te gaan gewoon blijft.

Het enige wat nodig blijkt voor psychisch welzijn, veerkracht en flexibiliteit, is inzicht in hoe we als mens eigenlijk functioneren. En dat bleek volledig anders te zijn dan we tot dan toe dachten. Ons inzicht in de werking van de 3 Principes zorgde voor rust, ontspanning, meer genieten, flexibeler zijn, het ervaren van een betere verbinding met mensen, lichtheid en vrolijkheid. Kortom, voor écht en blijvend geluk.

Dat inzicht dus het enige is wat je nodig hebt om lekkerder in je vel te komen zitten, betekent gelijk ook dat je in dit boek geen uit te voeren opdrachten vindt. We geven je ook niets extra's mee. Want je hoeft namelijk niets bij te leren om je energiever, vrijer en blijer te voelen, maar je mag wél wat laten. Het kan daardoor zomaar zijn dat je tussen de bladzijden van dit boek iets - of véél - achterlaat wat je altijd al ongemerkt in de weg zat.

Wij wijzen je graag in de richting van het gemak en dat maakt het eenvoudiger om je eigen uitweg uit psychisch ongemak te vinden. Het enige wat we van je verlangen, is openheid en de bereidheid om iets nieuws te zien. Maar eerst willen we je graag vertellen hoe deze twee slagersdochter hun weg naar dit in Nederland helaas nog onbekende paradigma vonden.



Boekfragment uit:

**Het mag ook makkelijk  
Stop met ploeteren,  
vind geluk**

De Slagersdochter  
Linda Spaanbroek &  
Angela Mastwijk

[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)  
[www.slagersdochter.nl](http://www.slagersdochter.nl)



# Subtiel Meesterschap

De oplossing voor fysieke, emotionele en mentale klachten ligt vaak niet in je fysieke lichaam, maar in de meer subtiele lagen van je Zijn.

Ontdek en ontwikkel je intuïtieve vermogens & leer effectief werken met energie, intentie en frequenties.



"The medicine of the future will be the medicine of frequencies..."  
Albert Einstein

## Seminar ~ Booster Event 23 juni en 16 september 2022

### Boost zelf de Kracht van jouw Immuunsysteem

Aanhoudende zorgen, onzekerheid en stress zorgen voor een verzwakking in de werking van je immuunsysteem. Ontdek dat de sleutel voor Gezondheid en Geluk binnen je eigen bereik ligt en heel eenvoudig kan zijn.

#### Wat gaan we doen:

- Uitleg over veerkracht: steeds terugkeren naar een gezonde staat van Zijn.
- Oefeningen met hartsintentie en gunnen
- Inzichten in centrale zenuwstelsel: rust, groei en herstel vs actie en overleven.
- Effecten van stress en zorgen onderzoeken en de frequentie van liefde.
- Vrijgeven van stress en een upgrade van je celbewustzijn.

#### Booster Event ~ 1 dag

Omgeving Breda

Investing: €125,-

## Opleiding ~ Energetisch Therapeut Start 27 september 2022

### 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.

#### Wat gaan we doen:

- Leer over de werking van energie, de anatomie van je energetisch wezen, het pad van je Ziel en transformatie.
- (Her)ontdek jouw manier van helen en je eigen gaves.
- Activeer frequenties om gericht en met zuivere intentie energetische disbalans te herstellen.
- Integreer jouw inzichten en breng ze in de praktijk bij je cliënten of je dierbaren.

#### Subtiel Meesterschap Level 1 ~ 6 dagen

Centrum Ophoff, St Oedenrode (NB)

Investing: €1875,-



**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](http://www.vanstralen.nu)

## Is dat Leven?

Hoe zou ons leven eruitzien als we niet door een persoonlijke koker zouden kijken? Een koker die we van kleins af aan hebben bekleed met onze waarden, normen, overtuigingen. Als een strak omljnd kader dat ons iedere dag bepaalt en stuurt vanaf het moment dat we onze ogen openen.

Ik ben persoonlijk heel benieuwd naar hoe mijn leven eruit zou zien als ik niet dóór de koker maar ook naast of om de koker heen zou kunnen kijken. Wat is er dan? Jaren geleden was er een moment, ik weet nog precies waar ik liep, waarop ik heel bewust de keuze heb gemaakt dit te gaan onderzoeken. Met als resultaat dat ik mijn leven nu steeds meer ervaar als een groot experiment.

Niet in de zin van een bucketlist die ik af wil strepen. Het is meer, wat is er als mijn leven alle ruimte krijgt zichzelf te (be)leven.

Die koker is als het ware het ego. Aangekleed met levendige angsten, ontstaan door oude pijnlijke ervaringen en felle waarschuwingen voor toekomstige risico's. Door, voor mij, belangrijke mensen in mijn (vroeg) jeugd zijn de kleuren en materialen aangeleverd voor hoe mijn koker eruit moet zien. Met als effect hoe de wereld eruitziet als ik er doorheen kijk en hoe ik daarop moet reageren. En omdat die waarneming zo bekend, vertrouwd en daarmee veilig is en als waar aanvoelt, lijkt het alsof er niets anders is.

Die koker, alias persoonlijk adviseur, is steeds in staat om de koker te updaten aan de hand van wat ik meemaak. Het lijkt een soort van binnenhuisarchitect die heel gedreven bij- en nascholingen volgt in het mij kunnen bereiken en sturen via het kader die het aangeeft. Wel heel liefdevol, omdat het de intentie van de adviseur te allen tijde is mij te beschermen tegen pijn.

Alleen is dat Leven?

Voor mij wrong de koker, dus ben ik stappen gaan ondernemen. Ik heb een sabbatical genomen bij mijn werkgever waar ik al zo'n 15 jaar parttime werk. Spannend en onzeker, maar benieuwd naar wat er ontstaat als er letterlijk meer tijd en ruimte is. Ondertussen me bewust van een overrijverige interne adviseur die dwingend advies geeft, maar zich alleen baseert op oude zaken en geen idee heeft wat er over een minuut gaat gebeuren. Eerst was er de 'angst' dat ik alleen maar veel zou slapen, mijn bed niet uit te branden zou zijn. En dat is zeker gebeurd en komt nog voor. Maar er is ook een soort van golf die, als ik er bij wijze van spreken naakt in spring, mij meevoert naar plaatsen die ik zelf niet had kunnen bedenken.

Een ontdekkingsreis buiten de kaders, buiten mijn gebaande paden.

Zo ben ik in maart begonnen met het proces te leven van prana. Dit onderzoek staat wederom in het teken van kaders loslaten. Wat als het waar is dat we voeding niet nodig hebben, wat geloof ik dan nog meer dat niet waar blijkt te zijn? Ik ben heel benieuwd!

Er gaat een wereld aan mogelijkheden voor je open

Nieuwsgierig? Lees meer op [www.lighthouse-healing.com](http://www.lighthouse-healing.com) en meld je aan.





# 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.



**Pharma Nord**  
www.pharmanord.nl

# Wat is een systeemspecialist?

De systeemspecialist is een systeemtherapeut die is opgeleid in zowel de traditionele systeemtheorie als in aanvullende vakgebieden zoals ervaringsgericht werken, filosofie, bio-energetica en voice dialogue. Hij/zij is zogezegd een systeemtherapeut-plus. De systeemspecialist is expert in het werken met systemen en bredere sociale contexten en benadert de psychosociale en psychiatrische problemen van een cliënt altijd in relatie tot zijn of haar omgeving en richt zich op gezondheid en de mens in zijn context. Klachten kunnen het functioneren van het systeem verstoren en verstoorte systemen kunnen individuele klachten teweegbrengen en in stand houden.

De systeemspecialist ziet "crisis" als een moment van kans en keuze. Een keerpunt om tot verandering of groei in de relatie te komen. De klacht wordt gezien als een uiting van verstoring van de systemische homeostase. De inzet van de systeemspecialist is erop gericht om het systeem zodanig tot veranderen te bewegen dat er een nieuw evenwicht kan worden gevonden. Klachten kunnen gedateerde oplossingen zijn die een logische ontstaansgeschiedenis met zich meedragen. De systeemspecialist legt het verband tussen gesproken taal en de taal van het lichaam en versterkt het evenwicht van denken en voelen middels ervarings- en lichaamsgerichte interventies.

De systeemspecialist gaat ervan uit dat de mens deugt en weet dit competent-zijn aan te spreken bij de cliënt,

zodat deze zich weet te verhouden tot de klachten en problemen. Hij of zij streeft naar duurzame veranderingen door de (wils)kracht van de mens aan te spreken om zo zelf tot eigen gevonden oplossingen voor de problemen te komen. Hierbij spreekt de systeemspecialist de agressie, seksuele energie en humor aan als vitale levenskrachten.

De systeemspecialist expliciteert de verschillen in de betrekkingen waardoor verdieping in de relatie wordt vergroot en de intimiteit toeneemt en versterkt het vermogen om in verbinding met de ander autonoom te zijn en daaraan vrijheid in nabijheid te ervaren. De systeemspecialist is meervoudig partijdig, gericht op het erkennen van (de) tegenstrijdige visies, belangen en posities van de verschillende systeemleden. De systeemspecialist verstaat de kunst om kennis van een hoog abstractieniveau te vertalen naar praktisch handelen binnen de specifieke cliëntdoelgroep.

Het systeemspecialistische werk heeft zich ontwikkeld in verschillende richtingen, onder andere in crisisinterventie, sekse-specifieke hulpverlening, verslavingszorg, psychiatrie, therapie in het kader van huiselijk geweld, individuele therapie, netwerkbehandeling, specifiek doelgroepgerichte behandeling, traumabehandeling, BPS(borderline-persoonlijheidsproblematiek) en verstoorte arbeidsverhoudingen binnen organisaties.

## Nederlands Kwaliteitsregister voor Systeemspecialisten (NKS)

NKS is hét registratiesysteem waarmee je als systeemspecialist inzichtelijk kunt maken dat jij staat voor deskundigheid en kwaliteit van hulpverlening.

Of je nu in loondienst bent of als zelfstandig systeemspecialist je beroep uitoefent, het NKS is dé wijze waarop je kunt aantonen dat jij je deskundigheid op peil houdt. Dit is belangrijk voor jezelf, je cliënten en je werkgever.

Het NKS stelt heldere eisen aan kwaliteiten van de systeemspecialist, zoals beschreven in het Beroepsprofiel. Met je inschrijving in het register kun je aantonen dat je aan de kwaliteitseisen van de systeemspecialist voldoet en vakbekwaam bent in je beroepsuitoefening. Een professionele standaard waarmee jouw deskundigheid als systeemspecialist geborgd is.

Voor meer informatie en vragen: [www.systeemspecialist.com](http://www.systeemspecialist.com), [nks@systeemspecialist.com](mailto:nks@systeemspecialist.com)





# Het enneagram en de Persoonlijkheidscode

DOOR: DINY EGGEN

Ruim tien jaar geleden, tijdens de afronding van mijn coachingsopleiding, deed ik een eerste sessie met de Persoonlijkheidscode, kortweg aangeduid als PER-code. De PER-code als verdieping van het enneagram was toen nog in ontwikkeling. De inzichten die ik kreeg tijdens en na deze sessie, waren ronduit verbluffend. Mijn nieuwsgierigheid naar "meer" was gewekt.

De afgelopen jaren mocht ik veel workshops en lessen van Leo Castelein volgen. Tijdens deze bijeenkomsten werden o.a. procesmodellen verdiept en ontwikkeld. Daarbij ging de PER-code ook steeds meer leven en werd het een prachtig en zeer effectief bezinnings- en coachingsinstrument.

Voordat ik inga op de PER-code, eerst iets over het enneagram.

## WAT IS HET ENNEAGRAM?



Het enneagram is vooral bekend als hulpmiddel voor het typeren van je persoonlijkheid. Hier gaat het over de vraag welk type je bent. Ik heb het enneagram leren gebruiken in een meer oorspronkelijke betekenis, namelijk als symbool voor de kwaliteiten en de werkzaamheid van het bewustzijn.

Het centrum van het enneagram staat voor wat je ten diepste bent, je Essentie of Oorspronkelijk Gezicht. Op de negen punten van de omtrek staan verschillende kwaliteiten van die essentie. Daarnaast heb je je persoonlijkheid - het masker (personae) dat je draagt. Dit bestaat uit vaste gedragspatronen en overlevingsstrategieën die je onvrij maken. Ze staan het rechtstreeks en vrij handelen vanuit je essentie in de weg.

## DE PERSOONLIJKHEID

De persoonlijkheid (of persona) is het masker dat het individu draagt waarmee hij/zij zich aan de wereld presenteert om waardering te verwerven. De persoonlijkheid van elk type is opgebouwd uit oude, uit de jeugd stammende geautomatiseerde patronen.

Anders gezegd: de persoonlijkheid is te zien als een combinatie van allerlei laagjes die om de essentie van elk type heen geweven zijn, waardoor de essentie versluierd wordt en naar de achtergrond verdwijnt. We identificeren ons met de sluier, de persoonlijkheid, en zijn onze essentie vergeten.

Als je de maskers, "de laagjes", laat vallen, leef je vanuit je essentie. Dat betekent helder waarnemen van wat er in het hier en nu plaatsvindt. Vanuit je volwassen intelligentie, gevoelens en bekwaamheden ga je dan rechtstreeks handelen.

Mijn uitgangspunt is dat ieder mens uniek is en alle negen Enneatypen of energieën in meer of mindere mate in zich heeft. Iedereen kan ook van alle negen energieën gebruik maken en de minst gebruikte energieën desgewenst meer gaan ontwikkelen. De kunst is om daardoor (steeds meer) los te komen van onze geautomatiseerde oude patronen.

Die kunst van het loskomen is de basis van het begeleiden met de PER-code

## COACHEN MET DE PER-CODE.

### Stap 1: vaststellen van de PER-code

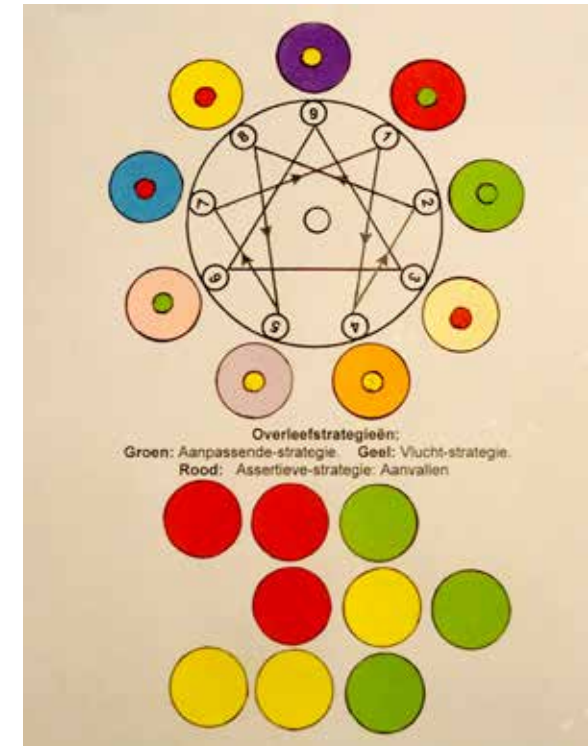
De coach werkt met negen kaarten waarop de essentie en de specifieke persoonlijkheidskenmerken vermeld staan van elk enneagramtype.

Tijdens een sessie leest de coach de informatie voor vanaf de typekaarten in de volgorde 1 tot en met 9 en licht de informatie waar nodig verder toe. De coachee wordt

gevraagd om alle negen typekaartjes geordend voor zich neer te leggen.

De best bij hem of haar passende bovenaan, de minst passende onderaan.

De zo gevonden volgorde van de negen kaarten noemen we de PER-code. Ik geef deze PER-code weer, zoals in afbeelding 2 te zien is.



### Stap 2 werken met de PER-code

In het volgende gesprek sluit ik aan bij de gevonden persoonlijkheidscode van de coachee en kan daarmee snel en gericht ingaan op de daaraan ten grondslag liggende aspecten, zoals:

- De mogelijke vervormingen en verboden. Bij de drie á vier hoogst scorende typen zullen vaak vervormingen zichtbaar zijn. Bij de laagst scorende typen is het de vraag of er minder aanleg is, of dat er op het gebruik ervan een verbod ligt.
- De strategieën: Aanvallen, Aanpassen en/of Vluchten als overleefstrategie. Elk type reageert in bedreigende situaties met een van de overleefstrategieën. De assertieve typen 3, 7 en 8 streven ego-expansie na en vallen aan (assertief). De meegaande typen 1, 2

en 6 streven dienstbaarheid na en passen aan.

De terugtrekkende typen 4, 5 en 9 nemen afstand.

Ze schuilen in hun verbeelding, trekken zich ook fysiek terug en vluchten weg.

Bij de PER-code in het voorbeeld, afbeelding 2, valt op dat de assertieve strategieën (rood) bovenaan en vlak bij elkaar liggen. Dit individu zet zich krachtig neer, is gezaghebbend, inspirerend en op succes gericht. Vervormd kan dit individu manipulatief, oppervlakkig en narcistisch zijn.

De PER-code is geen vast gegeven en kan afhangen van de situatie en de tijd. Het is daarom aan te bevelen om na verloop van tijd nogmaals de PER-code met de coachee te leggen en dan gericht aandacht te geven aan eventueel opgetreden veranderingen.

## MIJN PER-CODE

Volgens mijn PER-code was ik 10 jaar geleden een echte aanpasser. Na het doen van een speels rollenspel bleek dat dit ook echt voor mij opging. Daarna vielen veel "inzicht-kwartjes" voor mij. Andere persoonlijkheidskenmerken werden uitgelicht.

Na verloop van tijd legde ik mijn PER-code weer en waren de ontwikkeling die ik doormaakte, daadwerkelijk terug te zien in mijn PER-code. En het proces gaat bij mij nog steeds door!

Ik leer steeds minder te handelen vanuit mijn patronen van het verleden en steeds meer vanuit mijn essentie te doen wat past en aan de orde is in het nu. Zo is het werken met de PER-code een prachtige effectieve methode bij het startpunt van elk ontwikkelingsproces. Daarnaast is het een handig hulpmiddel tijdens het gehele traject naar zelfkennis. Het pad naar echte Vrijheid.

Zo ontdek ik wat Vrijheid is, vrijheid van het verleden, vanuit niet (vooruit) weten, vanuit speelsheid en plezier leven in plaats van slachtoffer zijn van de omstandigheden.

Wil je kennismaken met deze werkwijze en ervaren hoe krachtig dit is?

Neem contact op: bel of app. Voor nadere informatie: Het Wendbare Pad Levenskunst. Diny Eggen.

Tel./app. 06-13802679.

Zie ook de agenda van Transpersoonlijk Netwerk.

## TRANSPERSOONLIJK.NET, NETWERK VOOR ZORGPROFSSIONALS

Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de coach, counselor & therapeut. Leden krijgen een webpagina en korting. Zie: <https://transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/>



## Colofon

### Hoofdreductie

Sacha van den Ende  
E-mail: [sacha@inspiredcommunications.nl](mailto:sacha@inspiredcommunications.nl)

### Bladmanagement en redactionele bewerking

Maartje Albert en Ria Teeuw  
E-mail: [maartje@inspiredcommunications.nl](mailto:maartje@inspiredcommunications.nl)

### Eindreductie

Marianne Smits en Charlotte Simons

### Redactieadres

Hoofdstraat 21  
6994 AC De Steeg  
Telefoon: 06 23 63 38 65  
E-mail: [redactie@inspiredcommunications.nl](mailto: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](mailto:info@inspiredcommunications.nl)

### Vormgeving

Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp | [www.eefjekleijweg.nl](http://www.eefjekleijweg.nl)

### Druk

Drukkerij Tesink

### 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: [abonnement@inspiredcommunications.nl](mailto:abonnement@inspiredcommunications.nl)

### Disclaimer

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

### ©Copyright

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

# Ontvang jij het blad Nutrient & Supplement nog niet bij je thuis?



Stuur een mail met je gegevens naar [redactie@inspiredcommunications.nl](mailto: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.

# Bent u al bekend met Kwartelei?



Orthica heeft nu Kwartelei, een natuurlijk supplement. Het bevat vitamine C dat het immuunsysteem ondersteunt.

## Kwartelei

**Kwartelei** bevat daarnaast 0,4 mg ovomucoïden per 84 mg kwarteleipoeder (IgECALM®\*). **Kwartelei** is gezoet met de natuurlijke zoetstoffen mannitol en xylitol. De kauwtablet heeft een sinaasappelsmaak en is geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar. Het is belangrijk goed te kauwen: laat de tabletten langzaam uiteenvallen in de mond voor het doorslikken.

Daarnaast zijn de kauwtabletten gemakkelijk zonder water in te nemen en handig ter gebruik voor onderweg. Indien gewenst kunnen de kauwtabletten elke 2 uur worden ingenomen.

Kijk voor meer informatie op [orthica.nl/professional](http://orthica.nl/professional)



Zorg voor jezelf

\*IgECALM® is een geregistreerd handelsmerk van Ovogenics.

Dit product is op aanvraag verkrijgbaar bij uw Orthica productspecialist of de klantenservice van Orthica.





---

“Ik ben erg blij met Vitals als sponsor. Vitals staat voor hoogwaardige supplementen en we hebben allebei een ambitieuze drive: elke dag beter!”

## **VITALS IS TROTSE SPONSOR VAN TOPSCHAATSSTER IRENE SCHOUTEN**

Irene Schouten heeft onlangs maar liefst drie gouden medailles gewonnen op de Olympische Spelen in Peking. In 2021 werd ze wereldkampioen op de 5000 meter en ploegenachtervolging. Vitals steunt haar met trots!