

Supersnelle kennismaking met de mindbody-benadering



Annemieke Ebus-Vermeer

Waarom dit document?

In 2022 had ik longcovid. Toen ik kennismaakte met mindbody, herstelde ik in korte tijd, omdat ik er 100% van overtuigd was dat de mindbody-theorie de verklaring was voor mijn klachten. Zo'n herstel gunde ik iedereen! Ik werd mede-beheerder van de Facebookgroep over mindbody en longcovid. Daar zag ik dat mijn snelle herstel een uitzondering is en dat de meeste mensen meer tijd nodig hebben om te herstellen. Toch zag ik veel mensen grote en kleine sprongen maken dankzij de mindbody-benadering. Een vraag die vaak terugkwam in de Facebookgroep: is er niet een laagdrempelig Nederlands boekje over de methode? Veel informatie over mindbody is namelijk in het Engels en/of vrij ingewikkeld, wat een drempel kan zijn als je je niet goed voelt. Vandaar dit document. Het is bedoeld als een eenvoudig en luchtig opstapje naar andere (uitgebreidere en beter onderbouwde) bronnen over mindbody. Doe er je voordeel mee!

Vlak na mijn herstel maakte ik de illustratie die je hieronder ziet. De blijdschap van deze tekening wil ik graag doorgeven! Overigens: mijn tekeningen zijn niet perfect, wat ze juist weer heel toepasselijk maakt: een van de boodschappen in dit boek is dat je soms de lat voor jezelf wat lager mag leggen.



Wat wordt bedoeld met mindbody?

De naam zegt het al: je mind (geest/hersens) beïnvloedt je body (lijf) en andersom. De mindbody-benadering gaat ervanuit dat er niets kapot is in je lijf, maar dat je uit balans bent geraakt doordat je hersens onbewust verkeerde verbindingen hebben gelegd: ze hebben geleerd om neutrale sensaties uit je lichaam te interpreteren als gevaarlijk. Hierdoor ervaar je bepaalde symptomen (zoals vermoeidheid, pijn, duizeligheid, hersenmist). De verkeerde verbindingen kun je bewust vervangen door gezondere verbindingen om weer in balans te komen.

Wat gaat er dan verkeerd in mijn hersens?

Door een trigger (bijvoorbeeld een virus) is de balans in je lijf verstoord. Om precies te zijn: de balans in je autonome zenuwstelsel. Normaal gesproken herstelt die balans zich na de acute fase van de ziekte, maar bij chronische klachten blijf je uit balans. Je hersens hebben als belangrijkste taak om jou veilig te houden en soms slaan ze daarin door. Bij een chronische ziekte zijn je hersens blijven hangen in de boodschap dat de situatie onveilig is. Je hersens worden hierdoor steeds beter in het geven van klachten: ze blijven aan je lijf communiceren dat je voorzichtig moet zijn. Als je hiernaar gaat handelen, kom je in een neerwaartse spiraal terecht, waarbij de klachten in stand gehouden worden. De mindbody-theorie noemt dit neuroplastische klachten.

Wat zijn 'neuroplastische klachten'?

Neuroplasticiteit is het vermogen van je hersens om zich aan te passen aan je omgeving en/of gebeurtenissen. Je hersens veranderen continu; door nieuwe ervaringen maken ze steeds weer nieuwe verbindingen aan. Bij neuroplastische klachten zijn er op onbewust niveau verkeerde verbindingen gelegd. Er is dus niets kapot in je lijf, maar je hersens zijn verkeerd geprogrammeerd geraakt en blijven bepaalde activiteiten, sensaties of emoties interpreteren als gevaarlijk, terwijl ze ongevaarlijk zijn. Je hersens blijven er alles aan doen om je tegen die activiteiten/sensaties/emoties te beschermen, door symptomen te genereren die je afremmen. Kort gezegd: je hersens slaan alarm, terwijl er geen gevaar is.

Hoe weet ik of mijn klachten neuroplastisch zijn?

Als het neuroplastisch is, zit er vaak geen logica in je klachten, of geen duidelijke lijn. Bij neuroplasticiteit heb je vaak klachten die ...

- je artsen niet goed kunnen verklaren ('je moet ermee leren leven')
- in verschillende delen van je lijf voorkomen
- wisselen van plek of hevigheid
- steeds veranderen (op sommige momenten is de pijn of vermoeidheid heviger dan op andere momenten)
- opkomen als je stress hebt of veel piekert
- juist minder worden als je er weinig aan denkt of ontspannen bent (zoals op vakantie)
- begonnen op een moment dat je niet lekker in je vel zat
- verminderen op het moment dat je licht aan het eind van de tunnel ziet

NB Raadpleeg altijd eerst je arts om medische oorzaken uit te sluiten!

Zit het dan tussen mijn oren?

Absoluut niet. Je klachten zijn echt en je stelt je niet aan. Het is ook niet jouw schuld dat je in de lappenmand zit. Niemand heeft er iets aan als je deze ontwrichtende ziekte afdoet als iets dat 'tussen

je oren' zit. Of dat je 'gewoon' je mindset moet veranderen. Maar de oplossing zit wel in je hersens. Je systeem is in de war en slaan vals alarm; dit komt door een verkeerde aansturing vanuit je hersens. Dit kun je oplossen door je hersens te herprogrammeren: je kunt leren om activiteiten of bepaalde sensaties weer als veilig te interpreteren, waardoor de symptomen niet meer nodig zijn.

Wat gebeurt er in mijn lijf?

Je hersens proberen je te beschermen. Dit doen ze door in te grijpen via je autonome zenuwstelsel. Dit is het deel van je zenuwstelsel dat automatisch (zonder jouw bewuste bemoeienis) dingen regelt als je hartslag, ademhaling, spijsvertering, bloedsomloop, immuunsysteem, et cetera. Je hersens zijn zo geprogrammeerd dat ze jou op drie manieren beschermen tegen gevaar: door te vechten, te vluchten of te bevriezen. Vechten of vluchten is handig als je oog in oog staat met een gevaarlijk roofdier: je vecht voor je leven en als je denkt dat je niet sterk genoeg bent, sla je op de vlucht. Je lichaam maakt adrenaline aan, je hart gaat sneller kloppen en je bloed stroomt naar je spieren. Andere processen worden daardoor op een laag pitje gezet, zoals je spijsvertering, omdat die op dat moment niet meer zo belangrijk zijn voor je overleving. Soms word je lamgeslagen door het gevaar; dan bevries je als het ware. Je voelt je uitgeput en hebt vaak last van een ontwrichtende vermoeidheid.

Hoe weet ik of het bij mij ook zo werkt?

Verzamel bewijs dat je lijf gezond is. Let op de momenten, hoe kort ook, dat je even níét moe bent of vervelende sensaties ervaart. De kans is groot dat je denkt: ik ben al moe als ik 's ochtends opsta en blijf de hele dag moe. Echt? Weet je zeker dat er geen kleine momentjes zijn waarop je die vermoeidheid even niet voelt? Probeer die momentjes op te sporen en wees je ervan bewust. Hou een lijst bij van de momenten waarop je je (redelijk) goed voelde. Maak bijvoorbeeld een Whatsappgroep met jezelf aan en stuur jezelf foto's en berichtjes over momenten waarop je lijf goed (of beter) functioneerde. Lees die terug op momenten dat je je slecht voelt. Hoe meer je je bewust wordt van deze kleine momenten, hoe meer ze je zullen opvallen en hoe langer ze zullen duren. Wat je aandacht geeft, groeit!

Hoe kom ik van die neuroplastische klachten af?

Je wilt je lijf uit de vecht-/vlucht-/bevriesstand krijgen en in de rust-/herstelstand. Dit kan door het sein op 'veilig' te zetten, waardoor je hersens door krijgen dat je niet meer beschermd hoeft te worden. Overtuig je hersens er dus van dat er geen gevaar meer is. Stapje voor stapje en met veel geduld.

Cirkel van alertheid / cirkel van veiligheid

In onderstaand schema zie je hoe het werkt. Als je iets voelt wat je niet wilt voelen, kom je bijna automatisch in de cirkel van alertheid terecht. Hoe vaker je deze cirkel doorloopt, hoe kleiner je wereld wordt. Dit kun je doorbreken door een bewuste keuze te maken. Zodra je iets voelt, vertel je jezelf dat alle emoties en sensaties er mogen zijn. Je reageert kalm en met vertrouwen en stelt jezelf gerust: ik kan dit aan, het is oké, de sensaties zijn veilig. Je sensaties zullen niet opeens weg zijn, maar als je bereid bent de sensaties op korte termijn te voelen en ze te koppelen aan een veilig gevoel, zullen ze op de lange termijn wegblijven: je hebt je hersens dan geleerd dat ze je niet hoeven te beschermen. Zo wordt je wereld steeds iets groter.



Klinkt simpel, maar het is een kwestie van veel oefenen. Word niet boos op jezelf als het niet lukt om in de cirkel van veiligheid te blijven. Elk moment is een nieuwe kans om de automatische piloot (die je nu steeds in de cirkel van alertheid zet) te doorbreken. Je kunt dan ook een *shortcut* nemen door het schema heen: zodra je merkt dat je gaat piekeren over je lijf of als je merkt dat je hoofd aan blijft staan, kun je weer terug naar het begin ('je voelt iets') om alsnog bewust de cirkel van veiligheid in te slaan. Na veel oefenen wordt de cirkel van veiligheid de automatische piloot en zullen je sensaties uitdoven.

Hoe zorg ik dat ik me veilig voel?

Zolang je blijft vechten tegen vervelende sensaties of ongewenste emoties, blijven je hersens signaleren dat er een probleem is en dat je dus beschermd moet worden. Het sein blijft dan op onveilig staan. Je kunt hier uitkomen door jezelf steeds weer gerust te stellen en alle sensaties en emoties toe te laten en er niet met angst, irritatie of boosheid op te reageren. Als je bedenkt dat het een vals alarm is, hoeft dit ook niet. Wanneer in je huis per ongeluk de rookmelder afgaat door de waterkoker die aanstaat raak je ook niet in paniek en ga je ook geen 112 bellen. Je weet immers dat er geen brand is, maar dat het alleen de waterkoker is. Je blijft rustig, zet de waterkoker op een ander plekje en zet de rookmelder uit.

Regelmatig hoor je dat mensen zich beter gaan voelen op het moment dat ze zich neerleggen bij hun ziekte. In de mindbody-benadering is dat logisch: ze stoppen het verzet. Om helemaal beter te worden, is het handig om pro-actief je zenuwstelsel tot rust te brengen. Dat begint bij: accepteren dat je nu even voelt wat je voelt. Reageer onverschillig op sensaties. En onthoud dat het tijdelijk is.

Welke overtuigingen helpen hierbij?

Om je systeem tot rust te brengen, is het nodig om helpende overtuigingen te hebben. Als je blijft nadenken over de dingen die niet lekker lopen, worden je hersens steeds weer bevestigd in de aanname dat ze jou moeten beschermen tegen de onveilige wereld. Verleg je focus daarom naar de dingen die wel goed gaan en zorg dat je steeds meer gaat geloven in de helpende gedachten hieronder:

- ik ben gezond
- ik ben veilig
- ik kan helemaal herstellen
- mijn klachten worden veroorzaakt doordat mijn systeem uit balans is; deze disbalans is tijdelijk en omkeerbaar
- ik zal weer voluit leven
- elke stap die ik maak op weg naar mijn herstel, is waardevol en mag ik vieren
- dipjes horen erbij; ik vertrouw erop dat ik er weer uit kom en daarmee veerkracht opbouw

Blijf deze gedachten herhalen, tot het overtuigingen worden. Deze overtuigingen zorgen voor nieuwe padjes in je hersens, die je nodig hebt om tot rust te komen en te herstellen. Een relaxte automatische piloot dus!



Maak je nieuwe padjes een beetje gezellig!

Hoe doe ik dat, sensaties en emoties ruimte geven?

Allereerst: als je heel veel last hebt van sensaties, zorg dan goed voor jezelf. Neem rust, ga liggen of doe wat je altijd doet wanneer je je naar voelt. In deze situatie heb je waarschijnlijk geen ruimte om aan de slag te gaan met (nieuwe) strategieën. Het gaat je dan waarschijnlijk niet lukken om kalm en met lichtheid op je sensaties te reageren. Als je symptomen op een schaal van 10 hoger zijn dan een 7, kun je het beste zorgen dat je zo comfortabel mogelijk door het moment heen komt.

Zijn de sensaties te behappen (zeg: een 7 of lager op de schaal van 10), doe dan een **sensatie observatie**. Doe eventueel je ogen dicht om goed te kunnen voelen. Richt je aandacht op je lijf en ga in gedachten naar dat deel van je lijf waar je iets voelt. Observeer dat deel van je lijf. Welke sensatie voel je? Bij emoties: waar voel je die in je lijf? Wees nieuwsgierig en stel jezelf de volgende vragen:

- Wat voel ik precies? Is de sensatie hevig of zwak? Scherp of zacht? Fel of vaag? Intens of zeurderig? Strak of flubberig? Gespannen of losjes? Tintelend of kloppend? Warm of koud? Et cetera.
- Waar zit dat gevoel? Zit het overal in mijn lijf, of is het een plaatselijke sensatie?
- Is het constant of veranderlijk? Zit het op een vaste plek, of verplaatst het zich? Verandert het van intensiteit? Vloeit het over in een andere sensatie?

Observeer de sensatie met nieuwsgierigheid en luchtigheid. Je hoeft bovenstaande vragen niet 'goed' te beantwoorden. Het gaat erom dat je je gewaar wordt van de sensatie zoals hij is. Probeer hem ook niet te veranderen. Als de sensatie uit zichzelf verandert, is dat prima, maar het is geen doel op zich. Laat het gevoel er zijn zoals het is. Geef het de ruimte.

Terwijl je bezig bent met voelen, voeg je nog een nieuwe component toe: geruststelling. Geef jezelf steeds geruststellende berichten. Zeg iets tegen jezelf als:

- Het is maar vals alarm.
- Ik kan dit aan.
- Ik ben veilig.
- Het is goed.

- Het mag er zijn.
- Ik ben gezond.
- Mijn lijf en mijn hoofd zijn een super team.
- Hier kom ik doorheen.

Of welke zin ook maar helpt om je gerust te stellen. Als je graag in beelden denkt, kun je je voorstellen dat er een mooie bloem tot bloei komt in je hart, of bedenk iets anders wat bij jou past.

Zorg dat je de sensatie observatie met lichtheid benadert. Misschien helpt het om bewust een glimlach op je gezicht hebben. Of zet van tevoren in gedachten een roze bril op. Humor toepassen mag ook altijd. Zet de sensatie observatie in ieder geval niet in als gereedschap om je sensaties te fixen, en zeker niet als wapen om ze te lijf te gaan. Het maakt niet uit wat er gebeurt tijdens de observatie, je hebt niet de wens om ook maar iets bij te sturen. Wees een neutrale waarnemer. Observeer. Geef de sensaties de ruimte. Reageer er onverschillig op. Dit gevoel wil even gehoord en erkend worden, dus laat het er zijn. Het is oké.

Klinkt eenvoudig, maar in de praktijk is het nog best lastig, want we zijn geneigd om vervelende sensaties te negeren of weg te stoppen. Je lijf kan er best even van schrikken: help, een nieuwe aanpak! Stel ook dan jezelf weer gerust. Onthoud dat je hersens je proberen te beschermen en tijd nodig zullen hebben om te wennen aan deze nieuwe benadering. Zie elk moment dat je last hebt van sensaties (mits te behappen) dan ook als een gelegenheid om te oefenen. Je bent bezig je hersens te herprogrammeren: in plaats van de bekende weg vol paniek, zorgen en angst, kies je voor het padje vol geruststelling, zelfliefde en compassie. Hoe vaker je dat nieuwe weggetje bewandelt, hoe makkelijker begaanbaar het wordt.



Hoe zorg ik dat mijn wereld groter wordt?

Zodra je er steeds meer van overtuigd bent dat je pijn of vermoeidheid neuroplastisch is, kun je je comfortzone gaan oprekken. Neem kleine stapjes. Onthoud dat je hersens je nog steeds willen beschermen, dus dat ze zullen schrikken van al te grote stappen. En wat doen ze als ze schrikken? Ze zullen je extra willen beschermen en dat doen ze door het signaal op 'onveilig' te zetten, waardoor je weer klachten zult krijgen. Wees dus realistisch. Doe – het liefst elke dag – nieuwe dingen, zonder te forceren. De insteek die je wilt hebben is eigenlijk: *go with the flow* en laat je verrassen: als je er niet te hard over nadent, kun je misschien wel meer dan je dacht! Mocht je merken dat je lijf of je hoofd

gespannen reageert op je activiteit, stel jezelf dan gerust: ik kan dit, dit is veilig, niks aan de hand. Zo train je je hersens en zullen ze er steeds meer op durven vertrouwen dat je hun bescherming niet meer nodig hebt bij het uitvoeren van alledaagse handelingen.

Hoe snel zie ik resultaat?

Dat ligt eraan. Bij sommige mensen valt het kwartje meteen. Zij maken opeens grote sprongen in hun herstel. Het kan zijn dat ze later op een plateau terechtkomen, of weer in oude patronen vervallen. Hoeft niet. Andere mensen doen er langer over om hun mind en body tot rust en in balans te krijgen. Er valt eigenlijk niets over te zeggen, behalve dat het logischerwijs langer zal duren om te herstellen als je al langer ziek bent. Je hersens moeten dan extra veel associaties afleren. Geef jezelf dus de tijd en zet jezelf niet onder druk om zo snel mogelijk beter te worden. Vraag ook je omgeving om jou de tijd te geven en hang geen deadline aan je herstel. Feit is dat je gewoon nog niet weet wanneer je je weer helemaal goed zult voelen.

Ga ook niet te snel met het oprekken van je comfortzone. Doe jezelf geen geweld aan. Druk niet door je klachten heen, met het idee: ik zal mijn hersens even laten zien wie hier de baas is, want dan ben je straks weer terug bij af. Wees positief, realistisch en doe wat op dat moment bij je past. Neem de tijd die het kost, dan kost het uiteindelijk minder tijd.



Dus ik moet gewoon positief denken, toch?

Sommige mensen denken: als ik positief denk, word ik vanzelf beter. Daarin schuilt een gevaar. Want het leven is niet alleen maar positief. Als je van jezelf gaat verlangen om alles door een roze bril te zien, doe je jezelf geweld aan. De kracht van mindbody zit er juist in dat alle emoties er mogen zijn, licht en donker. Als je altijd probeert positief te denken, kost het je veel energie. Alsof je krampachtig een ballon onder water probeert te houden. Zodra je de ballon loslaat, schiet hij even krachtig naar boven, maar daarna komt hij tot rust op de oppervlakte. Zo gaat het ook met emoties: het kost veel energie om ze te onderdrukken. Als je de emoties toelaat, kan dat even heel vervelend zijn, maar daarna ebt het gevoel weer weg.

NB Kom je er zelf niet uit, of zitten er grote gevoelens in de weg, zorg dan dat je hulp inschakelt. Ook dat is een manier om goed voor jezelf te zorgen.

LIEF ZIJN

VOOR MEZELF

betekent op dit moment

DAT IK ALLES EVEN

**TOTAAL
KLOTE**

MAG VINDEN.

Wat doe ik als het erger wordt?

Schrik niet, en probeer niet bang, boos of gefrustreerd te raken. Het kan zijn dat je aanvankelijk meer klachten krijgt als je met mindbody begint. Zie het als een goed teken: jouw hersens laten even extra duidelijk zien dat ze heel hard hun best doen om je te beschermen. Je stelt je namelijk bloot aan activiteiten die je hersens hadden gelabeld als 'onveilig'. Dat label verdwijnt niet vanzelf, je zult het nieuwe paadje steeds weer moeten bewandelen om het uit te slijten. Ga niet meteen in hoog tempo over dat nieuwe pad rennen; dan doe je jezelf geweld aan en zullen je hersens op de paniekknop drukken: 'Gevaar! Dit is onveilig! Extra symptomen!' Geef je hersens de tijd om te wennen aan de nieuwe aanpak.

Wat doe ik als ik na een tijdje weer terugval?

Dipjes horen erbij; het herstel is meestal geen rechte lijn omhoog, maar een slingerpad dat de berg op leidt. Soms denk je dat je op hetzelfde punt bent aanbeland, maar waarschijnlijk sta je, zonder dat je het zelf door hebt, al een stuk hoger op de berg dan de vorige keer. Raak dus niet in paniek, maar zie elke dip als een kans om je hersens te herprogrammeren. Neem weer even de tijd voor jezelf, doe een sensatie observatie, stel jezelf gerust en vertrouw erop dat je ook weer uit deze dip komt. Vertrouw het proces dat je tot nu toe ook geholpen heeft. Onthoud dat je met elke dip veerkracht opbouwt en je op die manier steeds vaardiger wordt: je leert steeds beter om jezelf op te vangen. Maar ... waarschijnlijk schiet je toch (even) in paniek als je weer terugvalt. Dit hoort erbij. Alan Gordon legt dit heel mooi uit in zijn boek *The Way Out* (wat een heerlijk overzichtelijk boek is en een fijne manier om kennis te maken met de mindbody-aanpak). Hij stelt dat er drie stadia te onderscheiden zijn bij een terugval:

- 1 paniek
- 2 kramp
- 3 succes

Het is volstrekt normaal om in paniek te schieten (of enigszins bezorgd te zijn) als je meer klachten krijgt (1^e stadium). Het is ook heel logisch dat je dan krampachtig alle strategieën gaat toepassen om van je klachten af te komen (2^e stadium). Helaas werkt dat niet, want je hersens krijgen dan

ongemerkt de boodschap: deze klachten zijn gevaarlijk. Fluit jezelf dus even terug. Reageer laconiek op je sensaties. Haal je schouders op. Oké, dus ik voel van alles, prima. Ga luchtig om met de situatie, zodat je hersens door krijgen dat er geen gevaar is en het sein weer op 'veilig' mag. Als dat lukt, kom je vanzelf bij het 3^e stadium: succes. Hèhè, wat een opluchting! Vanuit dit punt kun je weer stapjes zetten, op een fijne manier.

Wat ook kan gebeuren, is dat je, nadat het een tijd redelijk goed ging, opeens toch weer klachten krijgt. Soms krijg je zelfs allerlei nieuwe klachten die je eerder niet had. Dit noemt Alan Gordon een 'extinction burst': een uitdoofexplosie. Zo kun je bijvoorbeeld hoofdpijn krijgen op het moment dat je van je vermoeidheid af bent. Je hersens denken namelijk: oké, ze reageert niet meer op vermoeidheid, dan gooien we er iets anders tegenaan om te zorgen dat ze weer voorzichtiger gaat doen. Jij weet inmiddels dat dat niet nodig is, dus reageer ook onverschillig op de nieuwe klacht en weet dat die klacht ook weer overgaat. Zie de uitdoofexplosie als een goed teken: je probleem is aan het uitdoven, ook al is het via een omweg. Dus nogmaals: vertrouw het proces!



Welke gewoontes helpen me bij mijn herstel?

Alles waar je je goed/veilig bij voelt. Zoek uit wat voor jou werkt, want bij iedereen is dit anders. Je kunt denken aan:

- mediteren
- yoga / yoga nidra
- tapping / EFT (Emotional Freedom Technique)
- naar fijne muziek luisteren
- rustig ademen
- dansen
- lachen
- huilen (als het oplucht, blijf er niet in hangen)
- sowieso alle emoties ruimte geven – je zult zien dat ze daarna snel wegebben
- de natuur in gaan
- visualiseren hoe het voelt om iets leuks te doen
- leuke dingen doen, hoe simpel ook
- creatief zijn op een manier die bij jou past

- normale dingen doen (niet bezig zijn met je ziekte)
- focussen op wat er wel lukt
- focussen op fijne sensaties: de wind in je haar, zon op je gezicht, warm bad, massage
- zelfcompassie toepassen: lief zijn voor jezelf
- verbinding maken met anderen
- digitale pauzes nemen (als je steeds op je telefoon kijkt, blijft niet alleen je telefoon maar ook jij aan staan)



Welke gewoontes staan me bij dit proces in de weg?

Je wilt je systeem tot rust brengen. Dat kan door je lijf rust te geven. Even zo belangrijk is het om je hoofd tot rust te laten komen. Kijk of je onderstaande gewoontes enigszins kunt afleren (wees hierin ook niet perfectionistisch!):

- piekergedrag
- jezelf onder druk zetten (met 'moetjes')
- zelfkritiek
- perfectionisme
- blijven doordenderen
- je grenzen negeren
- tegen de klippen op positief blijven
- de lat hoog leggen
- snel denken dat iets te veel is of was
- hoge verwachtingen hebben van jezelf en anderen
- anderen altijd op de eerste plek zetten
- altijd je best doen
- pas rust nemen als alles af is
- in slachtoffergedrag blijven hangen
- je gevoelens wegstoppen
- doemdenken

- zwart-witdenken
- oordelen
- iedereen behagen behalve jezelf
- blijven hangen in geklaag of praten over je klachten (stap vooral ook uit Facebookgroepen waarin de focus op klachten ligt!)
- anderen ervan proberen te overtuigen hoe ernstig het is (want diezelfde boodschap geef je aan je zenuwstelsel)

Waarschijnlijk weet je zelf nog wel een paar ongezonde gewoontes te bedenken.



De ommekeer

blijven doorgaan!
 ik kan echt niet
 alle ballen laten vallen
 dus: denken aan mezelf
 streep ik even door
 alles op mijn to-do-lijst
 moet nu, nu, nu
 zorgen voor mezelf
 kan morgen
 zorgen voor anderen
 is waar ik voor kies
 rust nemen
 het lukt nu even niet
 blijf rennen!
 ik word niet goed als ik
 steeds weer
 stilsta bij mijn gevoel
 en
 ik luister naar mijn lijf
 het voelt beter als
 ik veel doe
 dus denk maar niet dat
 ik vertraag vandaag

Annemieke Ebus-Vermeer

Lees nu het gedicht nog eens, maar dan van onder naar boven. Voelt beter, toch?

Hoe stop ik met die gewoontes?

Vraag jezelf regelmatig af: wat heb ik nu nodig? Misschien is dat aandacht, waardering, respect, vrijheid, liefde, erkenning, bevestiging, bewondering, vertrouwen, begrip, aanmoediging, acceptatie of zorg. Dit zijn menselijke basisbehoeftes en je bent geneigd die bij een ander te halen. Maar het fijne is: deze behoeftes kun jij zelf vervullen. Geef jezelf die erkenning, dat begrip, die geruststelling. Daar hoeft je niet eerst iets voor te doen – je kunt er nu al mee beginnen.



Moet ik het dan helemaal zelf doen?

Ja. Jij bent de enige die jouw vermoeidheid en/of klachten kan verhelpen. Dat klinkt misschien eng, maar is ook heel bevrijdend! Jij kent jezelf het beste, dus jij kunt aanvoelen en aangeven wat jou helpt in je herstel. Dit betekent niet dat je het helemaal alleen moet doen. Vraag je omgeving om je te helpen, hoe moeilijk je dit misschien ook vindt. Leg uit dat het niet helpend is om jou af te remmen of te vragen of je niet te veel hebt gedaan. Leg uit dat het wel helpend is om je successen, hoe klein ook, samen te vieren en de focus te leggen op wat er wel lukt. Zorg ook dat je je verhaal over je herstel positief verwoordt naar je omgeving (én naar jezelf!). Blijf niet hangen in hoe zwaar het is, maar vertel over dingen die je nu weer kan. Een helpende zin kan zijn: 'Ik ben er nog niet, maar in grote lijnen ga ik gelukkig wel vooruit.' Of: 'Ik vertrouw erop dat ik me steeds beter zal voelen.'

Het kan ook fijn zijn een therapeut in te schakelen. Hij of zij kan je helpen om uit je hoofd en in je lijf te komen, oude ballast op te ruimen, niet-helpende patronen los te laten en je zenuwstelsel tot rust te brengen. Het maakt niet eens zoveel uit welke therapeut je in de arm neemt (alternatief of niet), zolang de methode je maar aanspreekt en bij je past. En zolang je er niet aan begint met de intentie om het probleem 'even te fixen' of uit te besteden. Wees wel alert op therapeuten die volhouden dat er iets mis is met je lichaam (zoals de boodschap: je hebt een tekort aan bepaalde stoffen, waarvoor je supplementen moet slikken). Die benadering sluit niet aan bij mindbody, maar staat er recht tegenover.

Wat als ik toch te veel heb gedaan?

Vervang de gedachte 'ik heb te veel gedaan' door: 'ik heb meer gedaan en mijn hersens denken dat dat gevaarlijk is'. Blijf rustig en reageer onverschillig op je sensaties, dan zul je zien dat ze ook weer afnemen. Zo leren je hersens dat er niets aan de hand is.

Bedenk ook dat wanneer je tijdens de activiteit zelf geen klachten hebt, je hersens zich dus schijnbaar geen zorgen om je veiligheid maken. Ga je dus niet een dag na de activiteit alsnog zorgen maken en piekeren over de vraag of het te veel was. We hadden het als mensheid vast niet zo ver geschopt als ons interne overlevingsmechanisme ons pas een dag later zou waarschuwen voor gevaar. Dat zou zijn alsof een rookmelder pas afgaat wanneer het hele pand al is afgebrand.

De vraag die veel mensen stellen op momenten dat ze denken dat ze misschien te veel hebben gedaan, is: 'Moet ik dan gaan rusten of niet? Als ik ga rusten, geef ik mijn hersens misschien het signaal dat er een probleem is. Maar als ik niet ga rusten, ga ik misschien over mijn grens heen.'

Probeer in dat geval even te voelen welke optie het veiligst voelt. Doe je een liefdevolle pas op de plaats door even te rusten? Of stel je jezelf liefdevol gerust en ga je door? Handel in ieder geval niet vanuit angst. Ook belangrijk: pieker niet te lang over de vraag of je de juiste optie hebt gekozen. Houd het licht en luchtig en probeer af en toe iets uit.

Hoe zit het nou met emoties?

Dr. Sarno, de grondlegger van mindbody, ging ervanuit dat chronische pijn wordt veroorzaakt door onderdrukte emoties. Volgens hem moet je dus aan de slag met je emoties om van je klachten af te komen. Dit is ook hoe bijvoorbeeld Nicole Sachs er in staat (met haar podcast *The Cure for Chronic Pain*). Zij stelt dat je hersens altijd lichamelijke pijn verkiezen boven emotionele pijn. De reden dat je klachten krijgt, is volgens haar dat je bepaalde emoties onderdrukt, wat spanning met zich meebrengt. Nicole Sachs is een groot voorstander van de dingen van je af schrijven (ze noemt dat JournalSpeak – je schrijft dan elke dag over gebeurtenissen uit verleden of heden of persoonlijkheidstrekjes waar je last van hebt. Zie <https://www.thecureforchronicpain.com/journalspeak> voor meer info). Schrijven kan zeker helpen: je kunt door het schrijven goede inzichten krijgen in wat jou belemmert.

Sommige mensen schrikken van de aanname dat hun klachten worden veroorzaakt door onderdrukte emoties. Zij vragen zich af: moet ik dan alle trauma's uit mijn jeugd gaan opdiepen en oplossen om me beter te voelen? Of moet nu heel erg mijn best doen om alle onderdrukte emoties op te sporen? Niet per se. Je hoeft niet al het oude zeer op te lossen om je beter te voelen – het gaat erom dat je de emoties van dit moment ruimte geeft. Voor emoties geldt net als bij sensaties: als je je ertegen verzet, hou je ze in stand. Het kan goed zijn dat je tijdens het proces tegen emoties of karaktertrekken aanloopt die je in de weg zitten. Daar kun je dan alsnog mee aan de slag. Wees niet perfectionistisch in het opsporen van je emoties, maar kijk wat zich aandient en loop er niet voor weg.

Het punt met emoties is namelijk: als je ze niet wilt of durft te uiten (dus als je ze onderdrukt), dan label je ze als gevaarlijk. En dat zijn in emoties in principe niet. Misschien heb je op jonge leeftijd geleerd dat het uiten van bepaalde emoties niet kan of mag. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je thuis nooit je boosheid mocht laten zien. Je hebt dan meegekregen dat het uiten van die emotie ongewenst (gevaarlijk) is. Als je niet hebt geleerd om met boosheid om te gaan, kun je bijvoorbeeld buikpijn krijgen als iemand ruziemaakt. Als het goed is, weet je inmiddels met je volwassen verstand dat emoties niet gevaarlijk zijn. De neiging om ze te onderdrukken is echter een gewoonte geworden. Onthoud dan: emoties willen alleen even gevoeld worden. Ze vloeien meestal binnen anderhalve minuut weer weg. Het verzet tegen de emotie kost je veel meer tijd en energie.

Emoties voel je altijd ergens in je lijf. Het is daarom zeker aan te raden een sensatie observatie toe te passen op je emoties. Zo voorkom je dat je emoties alleen vanuit je hoofd probeert te sturen. Emoties moet je niet denken, maar voelen. Daal eens af naar je hart!

Hoe ga ik om met rustpauzes?

Ook voor gezonde mensen kan het goed zijn om af en toe even plat te gaan of bewust te ontspannen, dus verlang niet van jezelf dat je zonder rustpauzes door het leven gaat. Maak er een gewoonte van om pauze te nemen. Neem pauze halverwege de ochtend, met de lunch, halverwege de middag en na het avondeten. Zo koppel je de rustmomenten los van je klachten en bouw je een gezonde gewoonte in die je ook na je herstel kunt vasthouden.

Zorg dat je pauzes prikkelarm zijn – tijdens je pauze alle *socials* of nieuwssites doorscrollen is geen pauze. Met prikkelarme pauzes train je jezelf om even helemaal niks te doen, waarmee je je lichaam en hersens echt even rust geeft. Vaak neemt je vermoeidheid dan (iets) af en merk je dat je 's nachts ook wat beter slaapt.

Forceer niets, maar pak de rust die je nodig hebt. Misschien lukt het om je rustpauzes steeds iets in te korten of af te bouwen. Of misschien vergeet je op een dag te rusten en denk je daarna: hé, ik heb het helemaal niet gemist! Kijk daarnaast of je echt uitrust tijdens je rustmomenten. Ben je aan het rusten, of horizontaal aan het piekeren?



Moet ik wel of niet bewegen?

Ja, beweeg! Zoek een laagdrempelige manier om te bewegen die past bij wat je aankan en bouw dat in kleine stapjes verder uit. Kies vooral ook iets waar je plezier aan beleeft. Onthoud dat je spieren stresshormonen 'verbranden' bij het bewegen. Bovendien maak je stofjes aan die je nodig hebt voor je herstel. Ook slaap je beter als je hebt bewogen. Wandel in de natuur als dat lukt – dat is een fijne

manier om tot rust te komen. Bij bewegen geldt, net als bij alle andere onderwerpen: zorg dat je steeds keuzes maakt vanuit veiligheid en vertrouwen (en niet vanuit wilskracht en angst). Ga dus lekker dansen in je woonkamer als je daar blij van wordt! Dat kan zo rustig of wild als je wil.

Misschien denk je: bij mij werkt dit niet, want ik krijg twee dagen nadat ik bewogen heb altijd een terugval. Bij zo'n vertraging kun je ervan uitgaan dat de reactie op het bewegen wordt aangestuurd door je zenuwstelsel, dat dént dat je in gevaar bent, terwijl er mechanisch niets mis is. Als je je goed voelt tijdens het bewegen, is er geen reden om een dag later (of zelfs twee dagen later) een terugval te krijgen. Je lichaam kan wel echte symptomen geven, omdat de knop op 'onveilig' staat. Het kan zijn dat je spierpijn kreeg van het bewegen, zeker als je een tijdlang niet hebt bewogen. Hier schrikken je hersens misschien van. Dan wordt er een verkeerde verbinding gelegd in je hersens tussen bewegen en hoe je je twee dagen later voelt. Zorg daarom dat je je tijdens én na het bewegen geruststelt, en vooral niet denkt: oeps, misschien was het te veel. Bekijk een aantal video's van Dan Buglio van *Pain Free You* – hij zegt hierover heel zinnige dingen. Sowieso zijn zijn filmpjes een aanrader; hij legt de theorie heel goed uit.

Luister ik naar schema's of naar mijn lijf?

Dit is een lastige vraag bij chronische vermoeidheid, want je lijf geeft verwarrende signalen. Als je met je ergotherapeut een schema hebt opgesteld waar je je goed bij voelt en waarmee je stappen zet waar je blij van wordt, kun je dat blijven volgen. Zolang het maar niet gepaard gaat met de boodschap: kijk uit, wees voorzichtig, doe niet te veel. Want dan blijf je in de cirkel van alertheid hangen. Pieker niet te veel over de juiste aanpak en vertrouw erop dat het goedkomt, linksom of rechtsom.

Doe alle trackers af, zoals horloges die van alles meten. Waarom zou je steeds moeten weten wat je hartslag is? Je raakt er alleen maar van in paniek als je hartslag even hoger is dan normaal. En een horloge weet ook echt niet beter dan jij of je goed geslapen hebt of niet. (Blijf altijd zelf nadenken wat goed voor je is – als je een hartpatiënt bent die op advies van de specialist een tracker draagt, heb ik natuurlijk niets gezegd.) Als het goed is, leer je met de mindbody-technieken juist heel goed naar je lijf te luisteren, zodat het niet hoeft te schreeuwen om gehoord te worden. Hier pluk je de rest van je leven de vruchten van.

Sta regelmatig even stil bij je lijf. Wil het je misschien iets vertellen? Vaak weet je lijf beter wat je nodig hebt dan je hoofd, omdat je hoofd allerlei argumenten heeft verzonnen waarom je niet op die manier voor jezelf kan/mag zorgen. Onthoud dat voor jezelf zorgen nooit egoïstisch is!



Wat doe ik als ik niet tot rust kan komen?

Heb geduld en vertrouwen. Je lijf komt echt wel weer tot rust. Soms duurt dat langer dan je zou willen. Als het je niet lukt om je hoofd 's nachts uit te zetten ondanks goede slaapgewoontes (je weet wel: niet te laat op je scherm blijven kijken, je hoofd leegmaken voordat je naar bed gaat, etc.), probeer het dan niet te forceren. Natuurlijk is het heel vervelend dat je minder slaapt, maar als je gefrustreerd in bed ligt of bijna niet meer naar bed durft omdat je tegen een doorwaakte nacht opziet, ben je nog verder van huis. Accepteer dat het nu is zoals het is. Staak het verzet. Luister eventueel naar een luisterboek, rustgevende muziek of een meditatie als je je ligt op te vreten.

Wat doe ik als ik nog bijna niets kan doen?

Zoek dingen die je kunt doen binnen je beperkingen. Lig je alleen maar in bed? Kijk dan of het lukt om overeind te komen. Vier het als het lukt! Focus op iets wat je leuk vindt. Een kleine tekening maken hoeft bijvoorbeeld maar vijf minuten te duren, maar dan heb je toch iets gedaan waar je plezier uit haalt. Misschien lukt het de volgende keer iets langer, of ga je zo op in je tekening dat je opeens tien minuten zit te tekenen. Wees blij met alles wat je wel kunt en vertrouw erop dat je beter wordt.

Wat doe ik als ik niet naar buiten kan zonder hulpmiddelen?

Heel fijn dat je hulpmiddelen hebt om naar buiten te kunnen! Geniet ervan dat je buiten bent en dingen kunt doen dankzij je zonnebril/oordoppen/scootmobiel. Deze hulpmiddelen kunnen ervoor zorgen dat je met een veilig gevoel naar buiten gaat. En veiligheid is belangrijk voor je herstel. Blijf echter niet hangen in het gebruik van je hulpmiddelen. Kijk regelmatig of het echt wel waar is dat je niet naar buiten kunt zonder hulpmiddelen. Misschien kun je je veilig voelen zonder die middelen, want al die prikkels waar je nu niet tegen kunt, zijn die echt wel zo gevaarlijk als je hersens denken? Geef je hersens de boodschap dat je veilig bent, in plaats van mee te gaan in de aanname dat het te veel voor je is.

Moet ik de mindbody-strategieën altijd goed toepassen?

Nee zeg. Maak alsjeblieft fouten! Daar leer je veel meer van. Bovendien is er geen 'juiste' manier om het toe te passen, want het werkt bij iedereen anders. Je zult veel fouten maken voordat je ontdekt wat het beste voor jou werkt. Juist als iets even minder goed gaat, ontstaat de mogelijkheid om je hersens gerust te stellen en daarmee te oefenen. Zo herprogrammeer je je hersens en bouw je veerkracht op.

Blijf ook niet te lang hangen in alle theorieën. Natuurlijk is het in het begin helpend om veel informatie op te zuigen over mindbody, zodat je hersens overtuigd raken van de werking ervan. Maar op het moment dat je weet hoe het werkt, is het vaak ook weer de kunst om het een beetje los te laten. Ga niet te hard je best doen om de strategieën op de juiste manier toe te passen, maar houd ze in je achterhoofd en vertrouw erop dat alles op een gegeven moment op z'n plek valt. Hou je benadering licht en luchtig, want hoe harder je je best doet om van je klachten af te komen, hoe moeilijker je in de rust- en herstelstand komt.

Wat zijn visualisaties en hoe kan ik ze gebruiken?

Visualiseren is niets meer dan je voorstellen hoe iets zou kunnen zijn. Visualisaties kunnen je op verschillende manieren helpen. Bijvoorbeeld:

- om de lading eraf te halen als je opziet tegen een bepaalde activiteit: visualiseer het plezier of het voldane gevoel dat je zult ervaren
- om je hersens te trainen en nieuwe associaties aan te maken: zie jezelf krachtig en zelfverzekerd lopen, of probleemloos die ene activiteit doen waar je moeite mee hebt
- om je veilig te voelen en/of te ontspannen: stel je bijvoorbeeld voor dat je een serene glimlachende godin bent die liefde uitstraalt, of een krachtige boom die sterke wortels heeft en tot bloei komt
- om alles wat minder serieus te nemen: stel je voor dat je angst een harig monster is dat zijn kop steeds weer even uit de kast steekt, of stel figuurtjes in je hersens voor die rondrennen terwijl ze roepen: 'Wat wil ze? Oh, ze wil zich plezierig voelen. Gaan we regelen! Ontspancentrum aan, verzetcentrum uit, vertrouwen opschalen naar 100%, relativering nog iets hoger, en relaxen maar!'
- om je gedachten bij te sturen: als je iemand bent die goed is in piekeren en worstcasescenario's bedenken, heb je kennelijk veel fantasie. Gebruik die fantasie om bestcasescenario's te bedenken, of visualiseer dat je piekergedachten het raam uit vliegen en in de lucht verdwijnen!



Waarom is het belangrijk om op mijn taalgebruik te letten?

Taal is krachtig. Zorg dat je het gebruikt om je op te tillen en niet om je omlaag te halen. Hier wat suggesties:

- vervang 'terugval' door 'dip' of 'aanpassingsperiode'
- vervang 'rusten' door 'chillen'
- vervang 'ik kan dit niet aan' door 'ik vind het minder plezierig dan ik zou willen (je hersens blijven dan haken op 'plezierig', want ze snappen 'niet' niet zo goed)
- vervang 'ik ga naar de fysio' door 'ik ga sporten'
- vervang 'fysio' door 'personal trainer'
- vervang 'moet' door 'mag' of 'wil'
- vervang 'ik ben ziek' door 'ik ben aan het herstellen' of 'ik ben aan het opbouwen'
- vervang 'dit kan ik niet' door 'dit kan ik NOG niet'
- vervang 'klachten' door 'sensaties', of door een volstrekt willekeurig neutraal woord, zoals 'bananen' (als je tegen je partner zegt dat de bananen rijp zijn, snappen je hersens niet dat dit over je klachten gaat en zullen ze het sein dus niet op 'onveilig' zetten)
- vervang 'ik voel me xx' door 'ik heb de gedachte dat ik mij xx voel' (hierdoor bouw je afstand in en word je observator van het gevoel)



Hoe vat je de mindbody-aanpak samen?

Wat mij betreft:

1. verdiep je in de materie van mind-body
2. verzamel bewijs dat je lichaam niet stuk is, maar dat je brein verkeerde afslagen neemt
3. luister naar je lijf zonder betekenis te geven aan symptomen
4. stel jezelf gerust: ik ben veilig en gezond
5. zet zelfcompassie en humor in
6. verminder stress, druk, gepieker en zelfkritiek
7. doe wat goed voelt voor jou en waarvan je weet dat het op de lange termijn helpend is
8. zet stapjes richting het leven dat je wilt leven (je stip op de horizon)
9. doe dingen waar je lol in hebt en waardoor je je 'normaal' voelt
10. leef vanuit (zelf)liefde en vertrouwen

Belangrijk

Ik ben zo belangrijk
door alles wat ik doe
Ik maak het ieder naar de zin
'k Sta altijd klaar, en hoe

Ik ben zo belangrijk
door alles wat ik geef
Niemand komt ooit iets tekort
Dat is waarom ik leef

Ha! Dat was ooit, ik laat het los
Ik weet het tij te keren
Het is de tijd, de hoogste tijd
mezelf te gaan waarderen

Want ik ben zo belangrijk
gewoon door er te zijn
Ik volg mijn hart, doe wat ik wil
en o, wat voelt dat fijn

Ik ben zo belangrijk
gewoon door wie ik ben
En wie dat is? Een mooie vrouw,
de leukste die ik ken

Waar kan ik meer informatie over mindbody/TMS vinden?

Er is ontzettend veel helpende informatie beschikbaar. De lijst hieronder is zeker niet uitputtend, dus als je iets mist, laat het dan vooral weten. Veel mensen zitten zowel op Facebook als Instagram als Youtube als Spotify, dus google anders even de namen en kijk zelf van welk kanaal je blij wordt.

Boeken

The Way Out – Alan Gordon (in heel toegankelijk Engels geschreven)

Breaking Free – Jan Rothney (minder toegankelijk, maar het gaat wel specifiek over longcovid/CFS)

Weg van de pijn – Saskia de Bruin

SOLK – Saskia de Bruin

Emotionele gezondheid – Mohammed Boulahrir (via www.poweracademy.nl)

Jij bent de placebo – Joe Dispenza

Zelfcompassie – Kristin Neff (gaat niet over mindbody, maar zelfcompassie heb je sowieso nodig)

Werkboek Vos onder de maan – Stacey McNeill (leer van jezelf houden)

Je bent je eigen medicijn – Judith Kocken

Facebookgroepen / Instagram

Mind Body Syndroom & Long Covid NL

Tell me about your pain

Alan Gordon's Way Out

Breaking Free

Curable

Neural Retraining Friends

Pagina van Nick Ortner / Alex Ortner (tapping)

mytms_journey

Karden Rabin

Podcasts

The New Mi (Nederlands) van Milou Pelle

De Lief Klein Leven Podcast van Nina Bosselaar

The Cure for Chronic Pain van Nicole Sachs

Tell me about your pain van Alan Gordon

Heal Squad x Maria Menounos

Mindbody Mastery van Katelyn Michals

Magische Momenten Podcast van Dolly Heuveling van Beek (meditaties)

Unstoppable body and mind van Betsy Jensen

YouTube-kanalen

Pain Free You van Dan Buglio

Health & Happiness van Raelan Agle

Rebecca Tolin

The Mindbody Toolkit van Dr. Kim D'Eramo

Watmijhelpt: https://youtube.com/playlist?list=PLjFT7ao3-H0EgSBTyv_nctUx3UZDV0QKR (korte uitlegvideo's over mindbody van Fleur – de video's zijn niet openbaar, dus volg deze link)

Suzy Bolt Yoga and Meditation for Covid Recovery

CFS Recovery van Miguel Bautista

Julie Schiffman (video's over tapping)

Sukie Baxter (video's over Vagus Nerve Massage)

Programma's

Gupta Program van Ashok Gupta

ANS Rewire van Dan Neuffer

Reset to Thrive van Jan Rothney

Skillshare van Raegan Agle

The Rest Repair Recovery Programme van Suzy Bolt

Long covid revalidatie online van Fysioliëk

Breinmedicijn

Apps

Curable

Envol

Insight Timer (meditaties)

House of Deeprelax (meditaties)

Mindbody-psychooloog

Iris de Vries (Amsterdam): www.mindbodypsycholoog.nl

Websites

www.stichtingemovere.nl

www.depijnvoorbij.nl

www.longcovidcured.com

www.tmswiki.org

www.emotiealsmedicijn.nl



Disclaimer

De informatie in dit document is een samenraapsel van alle bronnen over mindbody / TMS die ik heb gelezen, beluisterd en bekeken. Ik ben geen arts, noch wetenschapper, dus vergeef me als ik bepaalde termen niet goed heb uitgelegd of af en toe iets te kort door de bocht heb opgeschreven. Raadpleeg alsjeblieft andere bronnen als iets onduidelijk is; veel van de genoemde boeken/podcasts/filmpjes leggen het gedachtengoed veel beter uit dan ik ooit kan doen. Mijn document is slechts bedoeld als opstapje. Blijf vooral zelf kritisch nadenken en haal eruit wat bij jou past. Ik wens je veel gezondheid en geluk!

Alle teksten, gedichten en tekeningen in dit document zijn door mij geschreven en getekend. Veel dank aan meelezers Rosanne van der Wolf, Francisca van Hassel, Jochen Bilderbeek en Linda van Middelkoop voor hun kritische blik en waardevolle aanvullingen.

Annemieke Ebus-Vermeer

juli 2023