



# Counseling Healing Rebirthing

Praktijk voor integraal welzijn via gesprek, reiki,  
natuurbeleving en ademwerk

## Inleiding

In dit e-book wordt een overzicht gegeven van wat chronische klachten syndromen zijn en hoe je het pad van herstel kan gaan lopen. **Het doel is om inzicht te bieden in deze vaak onbegrepen aandoeningen en principes aan te reiken om uit de vicieuze cirkel van chronische klachten te bewegen op een aangename en duurzame manier.**

Het pad van herstel verloopt vaak via meer bewustzijn, beter omgaan met symptomen, zenuwstelsels die ontspannen, meer innerlijke veiligheid, bepaalde thema's die verzachten .... Allen resultaten van heling die in een later stadium kunnen leiden naar verbetering van beperkende symptomen.

Ik, Silke, ben gediplomeerd vroedvrouw met een ruime ervaring in de hands-on geboortezorg. Op dit moment zet ik de opgedane ervaring als vroedvrouw enkel nog in als **counselor in de perinatale periode (voor, tijdens en na de zwangerschap)**. Verder ben ik geschoold in allerlei holistische begeleidingstechnieken en ben ik zelf **ervaringsdeskundige in chronische pijn en alle hieruit voortvloeiende gevolgen**.

Het leven in relatie met deze menselijke beperking heeft bij mij een innerlijke omwenteling in gang gezet die zich tot op de dag van vandaag blijft verdiepen. Deze omwenteling heeft onder andere geleid tot de geboorte van een totaal nieuwe levensinvulling als gids, ondersteuner en inspirator. **Binnen mijn praktijk, Mamoko, zet ik op dit moment al mijn opgedane ervaring in om mensen te**

**begeleiden in allerhande thema's op hun unieke pad van heling.** Alles wat ik aanreik is doordrongen van geschoolde en persoonlijke ervaring in holistische begeleiding.

## Chronische Klachten Syndromen

*Over het brandalarm dat maar blijft afgaan ook al is de brand al lang geblust, de brandweer blijven bellen en het verlossende besef dat je eigenlijk een techniekster nodig hebt.*

### Wat als acute klachten chronisch worden?

Klachten als pijn, algeheel onwelzijn, vermoeidheid, depressieve gevoelens, angst, even 'op' zijn, duizeligheid ... komen we allemaal wel eens tegen. Ze treden acuut op om ons te alarmeren dat er iets is waar we aandacht mogen aan geven en verdwijnen daarna meestal weer vanzelf.

Om dit verder te verduidelijken maken we de vergelijking met de werking van een brandalarm. In deze fase van acute klachten gaat dit als volgt: **1. Er is vuur 2. Het brandalarm gaat af 3. We blussen het vuur 4. Het brandalarm stopt**

Wanneer de klachten en de pijn langer aanhouden, ook wanneer de weefsels genezen zijn, de stresssituatie opgelost is en je de nodige aandacht hebt gegeven aan datgene dat het alarmsignaal liet afgaan, kunnen we spreken van **chronische klachten syndromen**. Lichaam en geest blijven klachten produceren. Het zenuwstelsel blijft ons alarmeren dat er iets is waar we aandacht mogen aan geven, ook al is de brand geblust.

Vergelijken we deze fase met het brandalarm dan gaat dit als volgt: **1. Er is vuur 2. Het brandalarm gaat af 3. We blussen het vuur 4. Het brandalarm blijft afgaan**

Je blijft dan aankloppen bij hulpverleners om je verder te helpen met die specifieke klachten maar krijgt te horen dat ze niets meer kunnen doen, dat alles behandeld

is, dat ze het probleem hebben opgelost .... Of ze sturen je weg met de boodschap dat je het zelf moet oplossen. En sommigen blijven proberen om met allerlei therapieën en verschillende medicaties de klachten het zwijgen op te leggen.

Trekken we dit opnieuw door naar het brandalarm dan gaat het als volgt: **1. Er is vuur 2. Het brandalarm gaat af 3. We blussen het vuur 4. Het brandalarm blijft afgaan 5. Je blijft blussen of blijft de brandweer bellen terwijl het vuur al lang gedoofd is**

## Begrip op sensitisatie bij chronische klachten

Betekent dit dan dat er niets aan de hand is? Dat de klachten of de pijn niet echt zijn? Neen!

We hebben nu te maken met een overgevoelig of gedysreguleerd zenuwstelsel, ook wel **sensitisatie** genoemd. **En bij sensitisatie loeit je brandalarm even hard bij een klein verjaardagskaarsje als bij een grote brand. Het klinkt even luid, het is even pijnlijk. Als je brandalarm te gevoelig staat ingesteld, dan moet je niet te pas en te onpas de brandweer bellen. Dan heb je een techniker nodig die je apparaat helpt te resetten.**

In plaats van te blijven vasthouden aan nieuwe medicaties, therapieën, operaties ... in een poging de klachten te verlichten, kunnen we beter op zoek gaan naar hoe we een gesensitiseerd systeem weer kunnen resetten en een gedysreguleerd zenuwstelsel kunnen helpen reguleren. **We stoppen ermee de brandweer te bellen en gaan op zoek naar technieken om het brandalarm zelf te resetten.**

Hoe dat in zijn werk gaat, is weer een heel ander verhaal. Eén dat veel tijd, liefde en geduld vraagt. Maar in mijn ogen wel het begin van een pad dat werkelijk bijdraagt aan herstel of gereguleerdheid op een duurzame manier.

# De sensitisatiecyclus

*Over klachten die de boventoon spelen, de dirigent die het tij probeert te keren en de magische terugkeer van het vrolijke ritme.*

## De vicieuze cirkel van sensitisatie

We zouden de samenwerking tussen onze hersendelen kunnen vergelijken met die tussen instrumenten van een orkest. Afhankelijk van wie de hoofdmelodie mag spelen, klinkt het muziekstuk anders. Als altijd dezelfde instrumenten mogen spelen, zullen andere instrumenten van het orkest dat saai vinden en misschien in slaap vallen. Op de duur verliest het orkest zijn creativiteit en zijn vermogen om nieuwe liedjes te maken.

**Zo komt het dat wanneer de klachten het breinorkest op sleeptouw nemen het orkest uiteindelijk alleen nog de klachtenmelodie gaat spelen.** Het verliest zijn creativiteit om anders te denken en te plannen.

Het **denkend brein**, de cortex, verliest zijn flexibiliteit. Ook je **emotionele brein** past zich aan en speelt een depressieve ondertoon. Je angstbrein kan de bovenhand nemen en de eerste viool gaan spelen. Je **cerebellum**, dat voor de coördinatie van je bewegingen zorgt, legt zijn instrument aan de kant waardoor bewegen hoe langer hoe moeilijker wordt.

De verschillende muzikanten kunnen op den duur nog maar 1 muziekstuk spelen en niemand heeft de moed of het lef om van melodie te veranderen, want angst voert al te hard de boventoon. **Dat is de vicieuze cirkel van sensitisatie, een proces dat er voor zorgt dat signalen uit je lichaam voortdurend versterkt worden tot allerlei klachten.**

We zullen dus iets nieuws moeten verzinnen om hieruit vrij te breken. Niets doen of juist van alles doen zonder begrip op sensitiviteit houdt je als vanzelf gevangen in deze cyclus. Meer nog, het zorgt ervoor dat de versterking van en tot allerlei klachten alleen maar toeneemt.

Je voelt je gevangen in je eigen systeem. Je wereld is heel klein geworden en je kan alleen nog maar toekijken hoe anderen daarbuiten het leven bezingen.



## Vrijbreken uit de cirkel: Desensitiseren

Het komt er dus op aan de juiste onderdelen van het brein de juiste melodie te laten spelen.

Het zou, wanneer je al een tijdje klachten hebt, ook kunnen dat je **denkend brein** je toch aanspoort om meer te bewegen. Alsof het zegt: Bewegen zal je kracht versterken. Het denkend brein zet daarmee een vrolijk ritmisch nummer in. Yeeh, zegt het **cerebellum**, dat voor de gecoördineerde bewegingen zorgt, ik mag weer meespelen.

Maar de angstmuzikant herbegint na een half uur zijn riedeltje en de pijn herneemt. Naarmate het ritmisch nummer van de cortex de komende dagen toch hernomen wordt, begint het **emotionele brein** ook enthousiast te reageren en past het zijn melodie aan, nog voor de angstviool kan invallen. De bassen van **het geheugen** vallen in met een leuke ondertoon die ze vroeger geleerd hebben bij fijne boswandelingen. Het hele orkest maakt beetje bij beetje een nieuwe vrolijke melodie waar het klachtendeuntje van de angstmuzikant niet meer bij past. Hij geeft het uiteindelijk op en legt zijn instrument opzij.

**Dit is desensitisatie, een proces dat ervoor zorgt er vanuit je brein nieuwe creatieve wegen worden gevonden die je helpen uit de sensitiviteitscyclus te breken.** De stappen die je op deze wegen zet, dragen bij aan de algehele regulatie van je zenuwstelsel. De muzikanten gaan weer harmonisch samenspelen, waardoor klachten een nieuwe wending kunnen krijgen.



Dit gaat ook niet over één dag heen. Dit is een pad van jezelf aanleren anders om te gaan met symptomen en emoties. Anders te reageren op sensaties. Actief stappen zetten uit de sensitisatiecyclus via consistente regulerende zelfzorg.

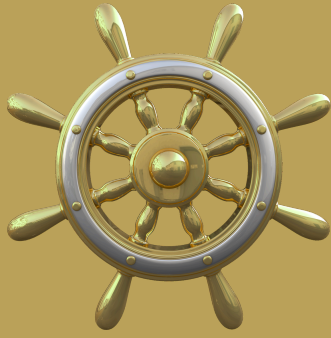
Met veel tijd, liefde en geduld breek je vrij uit je klachten. Je loopt het pad dat werkelijk bijdraagt aan herstel en gereguleerdheid. Je wereld wordt beetje bij beetje groter en je kan je eigen lied weer gaan zingen.

## Het pad van herstel: regulerende zelfzorg

*Over coöperatief zeilen, gezamenlijk slagen en straffeloos fouten maken. Over krachten die elkaar versterken, beperkingen die lijken te vervagen en samen spelen zonder al te veel vragen.*

### Visie

In het geval van sensitisatie en chronische klachten syndromen zou je je hele systeem kunnen vergelijken met een losgeslagen zeilschip. Je schip is in een bepaald rondje gaan draaien waar je niet zomaar vanzelf uitkomt. Het dobbert maar wat rond, draait in rondjes en geraakt geen meter vooruit. **Jij bent de kapitein van je schip maar bent dat helemaal vergeten. En je bemanning en je schip hebben geen richting meer.** Ze voelen zich niet lekker. De ene werker legt het werk neer, de andere is dronken en komt in opstand, weer anderen hangen er gewoon een beetje bij. Er heerst chaos en het schip is vatbaar voor piraterij.



**Wij willen de kracht en controle over ons schip terug!**

**Wij willen het roer terug in onze handen!**

**En jij bent de kapitein en daar komt de verantwoordelijkheid bij kijken je bemanning te laten samenwerken op de meest aangename manier.**

Maar, waar te beginnen wanneer iedereen zich zo miserabel en ziek voelt? Inclusief de kapitein.

Ieder lid en ieder aspect van het schip afzonderlijk benaderen zou een begin kunnen zijn. Ze bedanken en waarderen voor al het werk dat ze doen, dag en nacht, zou de hele situatie kunnen laten omslaan. **We starten dus altijd met een houding van liefde en dankbaarheid.** Voor de afzonderlijke delen van het geheel. Vanuit die houding van liefde gaan we beetje bij beetje alle onderdelen van de werking van het schip belichten en aandacht geven. Sommige onderdelen zullen wat meer begeleiding nodig hebben dan andere om ze weer te laten functioneren. Andere delen zullen wat sneller vertrokken zijn. Weer andere kunnen wat achterblijven.

Maar uiteindelijk maakt het niet echt uit dat er wat delen achterblijven want in een ware coöperatie lijken de verschillende delen elkaar te versterken waardoor specifieke tekortkomingen veel minder kans krijgen of minder doorkomen. **Het is de kracht van liefdevolle coöperatie die bepaalt in welke mate het geheel de tekortkomingen van specifieke delen kan overstijgen. En het is diezelfde kracht die je schip weer laat zeilen in de gewenste richting.**



En op deze manier benaderen we ook ons lichaam, het pad van herstel en ons hele wezen. Als een ware coöperatie die groeit in kracht en liefde. Stap voor stap, met vallen en opstaan, richting een heerlijk zeilend schip.

## Kernprincipes in de aanpak

Maar hoe pakken we dit nu praktisch aan? Want het is best een hele klus om je uit het algehele onwelzijn aan boord te hijsen. Het vraagt veel tijd, moed en doorzetting. Bovendien is iedereen en iedere levenssituatie volkomen uniek. Ieders herstelproces heeft dan ook een geheel eigen beloop.

Daarom heb ik de kernprincipes voor het pad van herstel, die ik tot dusver heb ontdekt, zo veel mogelijk proberen te distilleren tot hun essentie. Opdat ieder met het in acht nemen van deze principes zijn unieke herstelpad kan gaan lopen.

### Wie staat aan het roer en wie is de kapitein?

*Het eerste kernprincipe: Het herinneren van je kapiteinschap en dit kapiteinschap volledig intern leggen. Iedere dag opnieuw.*

Jij staat aan het roer en jij bent de kapitein!

Hoewel dit een evidentie kan lijken is dit, in het geval van leven met chronische klachten syndromen, het absoluut niet. Veelal zijn we in deze omstandigheden afhankelijk geworden van hulpverleners, therapieën, systemen, medicatie, anderen .... En daarmee ook vaak van de valkuilen, beperkingen en bijkomende beslommeringen ervan. De specifieke omstandigheden vroegen van ons om beroep te doen op advies, therapie, steun ... van buiten. Niets mis mee. Maar ergens onderweg zijn we dit ook gaan doortrekken. En hebben we onze rol als kapitein helemaal afgegeven.

**We hebben het roer van ons schip onbedoeld en ongewild helemaal uit handen gegeven.** En dit is in het geval van het lopen van je herstelpad niet echt handig. We hebben iemand nodig die leiding neemt. En die leiding ligt in jou, niet buiten jou. Zolang we de leiding en daarmee verantwoordelijkheid voor ons herstel buiten onszelf blijven leggen geraken we niet vooruit.

Dit hernemen van het roer kan op zich al een heel proces zijn. Want het is niet niets wanneer je dagelijks leeft met beperkende klachten en symptomen. En toch

is het roer weer in handen nemen, terwijl je nog wankel op de benen staat, een cruciale stap. **Zonder het herclaimen van je innerlijke kapitein blijf je in je herstel rondjes draaien. En de tijd van rondjes draaien is nu voorbij.**

Dit hoef je natuurlijk niet alleen te doen. En je kan beroep doen op alle steun en hulp die voorhanden is om dit voor mekaar te krijgen. Zolang je maar besef blijft houden dat jij het bent die het pad loopt. En jij de leiding intern legt, niet meer buiten jou!

## Belang van consistent trainen

*Het tweede kernprincipe: Als de kapitein, die jij bent, consistent opdagen om je bemanning lief te hebben, te horen en bij te sturen.*

We gaan onszelf spelenderwijs uit sensitivatie trainen door integratie van dagelijks intentioneel ruimte te nemen voor herstel. Hierin heb ik ontdekt dat 2 tot 3 keer per dag voor een korte tijdspanne trainen veel effectiever is dan wanneer je maar heel af en toe veel langer bezig bent met je training. **Een lichaam dat chronische klachten ervaart vraagt om chronische impulsen van geruststelling, liefde en veiligheid.** Vaak is het maar na enige tijd trouw bezig zijn met je herstel dat we algeheel de veiligheid en het vertrouwen beginnen te voelen die nodig is om uit de vicieuze cirkel van sensitivatie te breken.

Om het belang hiervan nog beter te laten indalen maak ik opnieuw graag de vergelijking met de kapitein die de verantwoordelijkheid heeft over het reilen en zeilen van zijn schip. De vele taken op het schip, de behoeften van de bemanningsleden en het onderhoud van het schip zijn volledig afhankelijk van de zorg, liefde en toewijding van de kapitein. **De kapitein heeft een bepaalde verantwoordelijkheid naar het schip en de bemanning en in die relatie ontstaat er ook een vertrouwensband.** Het is in die vertrouwensband dat de bemanningsleden zich zullen laten zien in wie ze zijn en in wat ze nodig hebben om gezond te kunnen blijven functioneren.

**Wanneer de kapitein er niet consistent is voor zijn team gaat de relatie scheurtjes vertonen. De bemanningsleden vertrouwen de kapitein niet meer. Ze zullen zich terugtrekken in de relatie, het werk neerleggen, beginnen**

**drinken ....** Zo is het ook voor het werken aan je herstel en de verbinding met je lichaam. Wanneer je niet consistent op een bepaalde manier opdaagt voor je herstel, gaat je lichaam, je zenuwstelsel en je hele wezen je niet meer vertrouwen. **Je bent een onbetrouwbare kapitein geworden. Het lichaam zal zich terugtrekken en de coöperatie aan het herstel subtiel gaan weigeren en saboteren.**

**Net in de situatie waarin je lichaam en zenuwstelsel zijn komen vast te zitten in chronische klachten, is het uitermate belangrijk dat er een fundament is van vertrouwen, veiligheid en liefde.** Dit consistent bouwen aan die liefdevolle relatie met jezelf is tevens de basis voor diepere heling op het juiste moment.

## De houding van liefde en de healing window

*Het derde kernprincipe: We doen op vaste tijdstippen een onvoorwaardelijke check-in van de situatie aan boord, we bepalen de zone waarbinnen het reilen en zeilen op de meest aangename manier zal verlopen (= healing window) en we stemmen onze taken hier steeds op af.*

## Houding van liefde

In je dagelijkse training zijn het niet de specifieke soort oefeningen die het belangrijkste zijn maar eerder de houding waarmee je traint. Staar je dus niet blind op de vele verschillende therapieën die er bestaan. Maar ga aan de slag met waar je warm en blij van wordt en hou je aan de kernprincipes. **De houding van liefde, veiligheid en vertrouwen is essentieel om je lichaam uit sensitatie te trainen.** Het is beter om 5 minuten in aandacht en liefde te zijn dan 1 uur in een staat van stress je oefeningen af te werken. **Sensitatie en dysregulatie is op zichzelf een vastzitten in een autonome chronische stresstoestand. Een houding van stress en gejaagdheid geeft alleen nog maar meer voeding aan de vicieuze cirkel van chronische klachten.** Je kan dus beter fluitend 1 zeil hijsen dan ze in een staat van frustratie allemaal te gaan hijsen.

Die liefdevolle neutrale houding kan je integreren in je training door jezelf aan te leren elke dag een soort van **check-in** en eventueel ook **check-out** te doen van je lichaam, zenuwstelsel en je hele wezen. Hierbij ga je puur zintuigelijk observeren en beschrijven wat je allemaal waarneemt aan fysieke, emotionele, mentale en spirituele bewegingen in je systeem. Dit kan je telkens doen wanneer je intentioneel met je herstel aan de slag gaat. Maar dit kan je ook gewoon even tussendoor doen. Dit leert je om er onvoorwaardelijk te zijn voor jezelf en om meer verbinding te krijgen met je eigen lichaam en de staat ervan. Door dit te integreren ga je na verloop van tijd meer ervaring opdoen in het weten wanneer je wel of beter niet kan trainen, in het aanpassen van je oefening aan de staat van je zenuwstelsel en in de sensitiviteit werkelijk aanpakken in plaats van aanwakkeren. Belangrijk om op te merken is dat we hierbij **de valkuil om klachten weg te willen** kunnen tegenkomen. **Het doel van de therapie en oefeningen is steeds om je zenuwstelsel, lichaam en je hele wezen te hertrainen naar gereguleerdheid.** We bouwen aan regulatie in het lichaam en zenuwstelsel door de houding van liefde, veiligheid en vertrouwen te integreren. De klachten weg willen hebben, wat vaak een automatische reactie is, is iets waar we dagelijks mogen van onthechten. **Het lichaam en de klachten mogen helemaal zijn zoals ze zijn. Dat is de houding van onvoorwaardelijke liefde.** Het gaat dus niet om symptomen wegoefenen, klachten te doen verdwijnen, jezelf repareren .... Dan zitten we in de voorwaardelijke fixhouding. De klachten zijn het gevolg van dysregulatie en deze situatie heeft chronische liefdevolle neutraliteit nodig.

### *Healing window*

Of het nu gaat over de exploratie van de sensaties of het werken met emoties, er is een grens aan hoeveel je aankan zonder gedysreguleerd te raken in je systeem. Er is een punt waarbij je overweldigd kunt worden door de symptomen en emoties. Hier gaan we niet over omdat het ervoor kan zorgen dat je nog meer in dysregulatie kunt gaan. Doe je training dus altijd wanneer je in de juiste zone zit. We noemen dit de **healing window. De zone waarbinnen je training bijdraagt aan de algehele heling en gereguleerdheid van je systeem.** Ga je buiten deze zone trainen dan kan je de dysregulatie versterken.

Dus een vraag die je jezelf regelmatig mag stellen in je training is: Hoeveel sensaties in je lichaam kan je liefdevolle neutrale aandacht geven terwijl je je er ook veilig mee voelt? Ga daar niet over! **Je hebt meer kans op corrigerende en regulerende opbouwende ervaringen als je in de juiste zone traint. En die ervaringen hebben we nodig.** Doorheen de tijd en bij consistentie kan je healing

window hierdoor groter worden. Dan kan je bijvoorbeeld bij veel meer symptomen of emoties blijven zonder gedysreguleerd te geraken.

**Verder kan je ook leren spelen met de grenzen van je healing window om je herstel een extra duwtje te geven.** Wanneer je bijvoorbeeld merkt dat je al een tijdje in de juiste zone zit, zou je kunnen kijken of je wat extra kan exploreren. We zijn dan actief aan het bijdragen aan het vergroten van onze healing window.

**We zijn dus in onze training niet alleen liefdevol aanwezig bij onze symptomen en emoties, we zijn tegelijkertijd aan het trainen om de energie waarin we ons veilig, kalm en liefdevol voelen bij emoties en symptomen te verhogen.** We zijn aan 't genieten van het reilen en zeilen terwijl we onze tekortkomingen en beperkingen liefdevol observeren, verkennen en omarmen. En vergroten hierdoor beetje bij beetje de healing window.

## Wijs en liefdevol omgaan met opstoten of terugvallen

*Het vierde kernprincipe: We gaan aandachtig en wijs om met storm op zee. Het noodplan wordt in werking gezet en men focust enkel op de essentie. Eens de storm is gaan liggen herstelt men beetje bij beetje de orde, neemt ieder z'n routine weer op en geniet men van de verhoogde veerkracht als team.*

## Overleefdagen en periodes

Wanneer we chronische klachten ervaren zijn er dagen die beter gaan en dagen die minder gaan. En soms zijn er zo van die dagen of periodes dat het ronduit slecht gaat. Alsof je het gevoel hebt dat je helemaal terug bij af bent.

Ik spreek soms over **overleefdagen** om aan de buitenwereld begrijpbaar te maken hoe het met me gaat zonder het helemaal te moeten uitleggen, want daar heb je dan ook geen energie voor. Soms heeft de buitenwereld een woord nodig dat de intensiteit weergeeft van waar het over gaat. Opdat jij, eens je doorhebt hoe

je hier het best mee omgaat, deze dagen of periodes maximaal kan inzetten als onderdeel van je herstel.

In deze overleefdagen of periodes worden we weer helemaal teruggeworpen op onszelf. We gaan zoeken naar wat dit uitlokt. En hoewel er vaak iets aangeduid kan worden als trigger, is het even vaak helemaal niet duidelijk waar die heropleving van klachten vandaan komt, ze komen out of the blue. Je systeem begint gewoon te schreeuwen zonder duidelijke trigger.

### *Aanpassingsperiodes*

Om met de onmacht, frustratie en pijn van deze dagen om te gaan plaats ik er zelf graag een werkbare benadering naast. Eén die je helpt om positief gericht te blijven op je herstel. Niet als de ultieme waarheid, wel als een model om deze periodes zinvol te integreren in je pad van herstel.

Wanneer we de desensitisatie routine een beetje onder de knie hebben en hier trouw mee bezig gaan, vergroot hierdoor beetje bij beetje onze healing window. De energie waarin we ons veilig, kalm en liefdevol voelen bij de exploratie van onze symptomen, verhoogt. Dat wil niet altijd zeggen dat de symptomen en beperkende emoties dan ineens verdwijnen. Desensitiseren is zelden een snel verhaal. Eerder is het zo dat een initiële vergroting van onze healing window gepaard kan gaan met een ervaring of schijnbare verergering van de symptomen. Je zou kunnen spreken van **aanpassingsperiodes**. Je systeem is zich aan het aanpassen aan een grotere healing window.

Je wil deze periodes dan ook graag als zodanig benaderen. Ik spreek daarom ook liever niet meer over opstoten of terugvallen als ik hierover communiceer met de buitenwereld. Dit initieert in mijn gevoel een negatieve benadering in en om me heen. Alsof je achteruitgaat in je helingsproces. Maar niets is minder waar. Overleefdagen gebruik ik wel omdat het heel helder weergeeft waar het voor mij over gaat. Ik ben even aan 't overleven, wat wil zeggen: Mijn aandacht gaat enkel naar basisbehoeften en naar wijs omgaan met deze periode in het kader van mijn herstelpad. En in de communicatie met m'n innerlijke gebruik ik het werkmodel van de aanpassingsperiodes omdat je de sensitatie niet verder wil activeren in deze periodes maar juist wil gebruiken als een volgende opstap in je herstel. Voor de buitenwereld zijn we aan 't overleven, in onze binnenwereld verspillen we geen extra energie aan zorgen, stress en onwetendheid.

## *Je training aanpassen*

**Hoe je praktisch en concreet omgaat met deze periodes is wel fundamenteel anders dan in je dagelijkse desensitisatie training.**

De healing window is tijdelijk verkleind en de sensitatie is verhoogd. We kunnen dus tijdelijk minder aan. Maar er is wel degelijk nog steeds een zoete zone waarin we kunnen vertoeven en zijn. Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat je je training mag reduceren tot de essentie en de basis. **We passen onze training aan aan de overleefstand om de sensitatie niet verder aan te wakkeren.**

Soms zijn dit periodes waarin enkel rusten, plat liggen en bewust aanwezig blijven bij jezelf de enige oefening is die je kan doen. Wat al heel veel is als je overladen wordt door symptomen. Ook dit niets doen draagt bij aan je herstel wanneer je dit benadert vanuit de juiste houding. Herinner je dat het niet gaat om hoeveel of hoelang je traint maar om de houding waarmee je doet wat je doet en bent bij wat er is.

Beetje bij beetje ga je ontdekken hoe je het best omgaat met jezelf in deze periodes, je wordt steeds vaardiger in wat werkt voor jou en wat niet. En je tilt jezelf steeds sneller en makkelijker uit deze periodes. **Laveer je doorheen deze periodes met de juiste benadering en vanuit de juiste houding, dan worden deze periodes van tijdelijke verergering van symptomen werkelijke kansen voor groei.** Nadien kan je op jouw tempo je dagelijkse desensitisatie routine weer verderzetten.

## *Storm op zee*

Wanneer we nu opnieuw de vergelijking met het zeilen maken, zouden we kunnen zeggen dat er een storm komt opzetten: het is donker, de wind waait hard en de zee is woelig. De kapitein heeft grote moeite om de leiding te houden over zijn schip en bemanning. Het is alle hens aan dek. **De kapitein is heel aandachtig en bemanningsleden hebben hun handen vol om de storm het hoofd te bieden. Men voert tijdelijk een soort van noodplan uit tot de storm weer gaat liggen.** De kapitein en de bemanning geven zich volledig over aan de natuurelementen en doen er alles aan om het schip overeind te houden. Het vraagt dagelijkse training en een goede coöperatie aan boord om met storm op zee om te gaan. Is men niet goed voorbereid op dit soort noodsituaties dan kan dit ervoor zorgen dat er ongelukken gebeuren, de chaos onnodig verhoogt en het langer duurt om hiervan bij te komen. Is de storm weer gaan liggen, dan kunnen we stap voor stap onze

dagelijkse routine weer gaan opnemen en de orde herstellen. De band tussen de kapitein en de verschillende bemanningsleden heeft zich verdiept en is voelbaar sterker geworden.

## Op regelmatige tijdstippen ruimte maken voor diepere heling

*Het vijfde kernprincipe: We maken regelmatig ruimte vrij in onze dagelijkse bezigheden om eens even dieper te duiken in een thema dat aandacht blijft vragen en het reilen en zeilen vlotter kan laten verlopen.*

Op regelmatige tijdstippen ruimte maken voor dieper helingswerk kan je pad van herstel kracht bijzetten. Eens je dagelijkse praktijk als een fundament een beetje op punt staat en je er voeling mee begint te krijgen, zal je vanzelf beginnen aanvoelen wanneer je hier ruimte voor krijgt en kan maken.

Maar even een kanttekening: Zit je in een aanpassingsperiode, dan stel je dit beter uit. Diepere heling uitnodigen kan sensitisatie verhogen wat we in deze periodes willen vermijden.

**Intentioneel aan de slag gaan met de unieke thema's waar je mee te maken hebt is wat mij betreft essentieel om je herstel duurzaam te laten uitpakken.**

Vaak zijn er patronen aan het werk die je herstel subtiel kunnen saboteren. Of zijn er zaken die verwerkt en geheeld willen worden.

Het maakt op zich niet echt uit op welke manier je met jezelf dieper aan de slag gaat. Denk aan counseling, emotiecoaching, lichaamswerk, reiki ... maar ook aan schrijftherapie, natuurbewering, meditatie .... Met of zonder hulpverlener. De mogelijkheden zijn oneindig. Zoek hierin altijd naar datgene dat het meest klopt met wie jij bent en blijf de kernprincipes altijd zelf voor ogen houden. Niet elke hulpverlener of therapie houdt rekening met de specifieke situatie waarin je je bevindt wanneer je te maken hebt met chronische klachten. En er is nog heel weinig bewustzijn in onze buitenwereld op sensitisatie en het pad van herstel bij chronische klachten syndromen.

Trekken we dit opnieuw door naar ons zeilschip dan kunnen we zeggen dat we algeheel nog steeds hinder ervaren aan boord. **Er zijn nog wat bemanningsleden die zich niet helemaal goed voelen. De kapitein is lekker bezig maar wenst het algeheel welzijn aan boord nog te verbeteren.** Er is bij de kapitein een innerlijk proces bezig over hoe hij dit allemaal zou kunnen doen en hij introduceert af en toe een teambuilding om bezig te gaan met het algeheel welzijn aan boord van zijn schip.

## Creëer je eigen zelfzorgpraktijk voor regulatie

Verder zou ik jullie nog willen meegeven om een eigen praktijk voor regulatie te gaan creëren. **Ieder pad is uniek en jijzelf weet als kapitein het best hoe je deze routine kan vormgeven op een manier die past bij alle onderdelen van je schip.**

Je kan je laten inspireren door mensen die je zijn voorgegaan maar ga ook telkens zelf voelen wat klopt voor jou en wat niet. Wanneer je je aan de basisprincipes houdt die ik hierboven heb uiteengezet kan je zo goed als alles integreren als onderdeel van je herstel. De afwas doen, een bezoek aan de dokter, tuinieren, voor je kind zorgen .... Maar ook meer specifieke oefeningen als tapping, werken met de ademhaling, tai chi, zelfmassage ... zou je kunnen integreren. Alles kan dienen. Ga ook zelf experimenteren met de tijd die je hiervoor vrijmaakt: korte of iets langere trainingsmomenten, één keer of meerdere keren per dag .... Ook hier kan je zelf voelen wat het beste past bij jou. Blijf ook flexibel in je training en blijf voelen wat in ieder moment het handigst is voor jou. Je kan schakelen tussen verschillende schema's of je kan je een tijdje vastpinnen op hetzelfde. Zolang je er warm en rustig van wordt is het prima. Herinner je: **Het gaat niet zozeer over de juiste oefening doen, het juiste schema volgen en de juiste duur maar om te trainen vanuit de juiste houding. En met begrip op sensitiviteit bij chronische klachten.**

Bouw iedere dag aan je training voor herstel en maak er een routine van. Leg je fundament via een eigen regulerende praktijk opdat je op termijn nog meer heling kan uitnodigen dat effect heeft op je herstel.

## Checklist essentiële onderdelen van je bewuste training

- Zoek voor je bewuste training een soort van activiteit of oefening waar je een blij, warm of rustig gevoel van krijgt.** Iets waar je je dagelijks en voor langere tijd aan zou kunnen aan verbinden. Dit kan doorheen de tijd veranderen van vorm omdat je nood hebt aan iets nieuws maar blijf het blij, warme en rustige gevoel steeds opnieuw checken wanneer je iets nieuws probeert.  
→ Dit zorgt ervoor dat je basistraining geworteld is in liefde.
- Wees consistent in je training.** Ga er dagelijks mee aan de slag en bouw rustig op. Maar wees ook mild als je even niet kan of het vergeet. De houding van liefde naar jezelf is ten alle tijde belangrijk. Je hoeft jezelf echt niet te straffen als je zogenaamd fouten maakt. Herinner je dat we werken aan het verhogen van innerlijke veiligheid, hard zijn voor onszelf past daar niet in.  
→ Hierdoor blijf je trouw aan jezelf wat de coöperatie van al je delen verhoogt.
- Ga zoveel mogelijk leven tussen je bewuste training door.** Met andere woorden: Vergeet ook je klachten en je training tussendoor zo veel als mogelijk. We willen trainen om de healing window te vergroten om op termijn verbetering te krijgen. Maar we willen gewoon leven tussendoor. En de klachten bewust vergeten, ook al kunnen ze je nog behoorlijk beperken.  
→ Dit helpt om de training te integreren in je leven.
- Doe steeds aan het begin van je training een check-in van je lichaam, geest en je hele wezen.** Hier ga je bewust observeren wat er allemaal gaande is in je binnenwereld. Wat aanwezig is heten we welkom zoals het is en laten we zijn zoals het is. We laten de neiging los om iets van de observaties te willen fixen, veranderen of weg te willen hebben.  
→ Hiermee versterken we de verbinding met onszelf en leren we zijn bij wat is.
- Ga wijs om met moeilijke of ronduit slechte dagen.** Ook deze zijn onderdeel van je training en dragen bij aan je herstel. Communiceer met de buitenwereld zodat je er in deze periode zoveel mogelijk voor jezelf kan zijn. De sensitiviteit kan tijdelijk verhoogd zijn dus bewaak je grenzen en ga er niet over. Dit is lief zijn voor jezelf en je hele wezen leren dat het jou kan vertrouwen.  
→ We gebruiken deze aanpassingsperiode om te groeien in veiligheid.

- **Maak af en toe ruimte voor diepere heling.** Zeker in periodes waar je voelt dat je minder progressie maakt of waarbij je voelt dat bepaalde thema's zich blijven aandienen kan je kijken of je een laagje dieper kan gaan. Dit is extra en doe je enkel wanneer je systeem enige regulatie kent. Je werkt met datgene dat zich aandient omdat je weet dat hier goud in ligt voor je herstelpad.  
→ Dit zorgt ervoor dat we niet stagneren op ons herstelpad.
- **Onthecht je van enig resultaat in je dagelijkse training.** Dit lijkt tegenstrijdig want we doen ons pad toch wel om op termijn verbetering te krijgen maar verbetering willen is een belangrijke valkuil als het om liefdevol aanwezig zijn bij je klachten gaat. Liefde is onvoorwaardelijk zijn bij wat is, wat dat ook is. En we zijn in onze training liefdevolle neutraliteit aan het trainen.  
→ Hierdoor blijf je uit de valkuil van klachten weg willen hebben.
- **Jij bent te allen tijde de kapitein van je schip.** Niets of niemand buiten jou kan dit voor jou doen of kan het oplossen voor jou. Blijf dit kapiteinschap steeds bewaken, zelfs wanneer het gaat stormen en er vanalles buiten jouw wil om de koers van je schip bijstuurt. Wees moedig en durf het roer in handen nemen en houden, ook al sta je wankel op je benen.  
→ Dit verhoogt je macht over de algehele situatie en vergroot veiligheid.

## Je regulerende praktijk als kapstok

*Met onze regulerende praktijk als kapstok herwinnen we ons volledig innerlijk kapiteinschap, we geven alleen toestemming aan de maximale heling van al onze lagen op de meest aangename manier. Alles wat niet in lijn is met dit helingsdoel wordt verworpen uit dit veld.*

Wanneer je geconfronteerd wordt met ziekte of een lichaam dat je beperkt dan kan het zo zijn dat je het leven beleeft als één grote chaos. Structuur en een plan met een duidelijke richting kan ervoor zorgen dat je het roer van je leven

geleidelijk terug in handen krijgt. **Je eigen regulerende routine installeren is voor mij de kapstok waaraan je je leven opnieuw kan ordenen en opbouwen.**

**Naarmate je je pad loopt wordt je kapstok steeds sterker en steviger.** Dit kan ervoor zorgen dat je na enige tijd voelt dat bepaalde zaken je niet meer dienen, ze blijken te belastend en je elimineert ze met gemak. Andere zaken zou je eraan willen toevoegen omdat je er warm en blij van wordt en dit je herstel bevordert. En weer andere zaken zou je er een tijdje aan kunnen hangen om te zien wat het voor jou en je herstel zou kunnen betekenen.

**De kapstok zelf is de essentiële structuur. Het opruimen, herordenen en aanvullen ervan is een dynamisch gegeven.** Werkelijk alles is heling als jij de kunst beheerst er heling van te maken.

## Tot slot

In dit e-book heb ik twee metaforen uit het boek, **Je pijn te lijf**, van **Leen Vermeulen**, gebruikt om helderheid te scheppen op chronische klachten syndromen en sensitiviteit. Dit boek is tevens een aanrader om te lezen voor diegenen die nog dieper begrip willen krijgen op het fenomeen: chronische pijn.

Verdere inzichten heb ik tijdens mijn eigen herstelpad ontdekt. En is het resultaat van een lange zoektocht via de vele kanalen die er bestaan rond heling en herstel bij chronische klachten enerzijds, en de implementatie ervan in mijn leven anderzijds.



*Ik hoop van harte dat dit e-book bijdraagt aan een meer gereguleerd leven. Dat het je pad van herstel aangenamer laat verlopen. En dat ik jullie heb mogen inspireren om tot duurzame actie over te gaan.*

*Alle goeds en veel liefs!*



Mamoko - Silke Devriese

Integraal welzijn via reiki, natuurbeleving, ademwerk en gesprek  
[www.mamoko.be](http://www.mamoko.be) - 0489/881688 - [info@mamoko.be](mailto:info@mamoko.be)

*Disclaimer: Dit e-book is met de grootste zorg samengesteld om je te inspireren en ondersteunen op jouw unieke pad van herstel. Het biedt metaforen en inzichten die kunnen bijdragen aan meer bewustzijn, regulatie en zelfzorg. Door met dit e-book aan de slag te gaan, neem je zelf verantwoordelijkheid voor hoe je de inhoud toepast in jouw leven. Dit e-book is geen vervanging voor medische, psychologische of therapeutische begeleiding. Als je merkt dat je nood hebt aan extra ondersteuning, is het waardevol om een hulpverlener te betrekken. Dit e-book is het eigendom van de auteur. Het is alleen toegestaan om dit e-book te delen in zijn geheel zoals het is opgesteld, in pdf-formaat en met vermelding van de auteur. Het is niet toegestaan delen van de tekst te gebruiken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Dank je wel om dit werk met respect te behandelen.*