

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

EDITIE 3 - 2024 - JAARGANG 14

# Therapeut, Coach & Counselor

**ADHD  
bij meisjes  
en vrouwen**

JACQUELINE VAN DE SANDE

WANNEER BEN JE  
HERSTELD VAN EEN

**eetstoornis?**

TERUG NAAR JE

**energieke zelf**



# Vitakruid innoveert

Ontdek onze nieuwste supplementen

## Vegan Protein fermented by Shiitake

Chocolade-Hazelnoot



NIEUW

921 GRAM

Smaak, opname en oplosbaarheid opnieuw uitgevonden.



## Magnesium Complex

Capsules voor slikgemak



NIEUW

90 VEGAN CAPSULES

Met tauraat, malaat, bisglycinaat en citraat.



## Collageen Solugel® tabletten

Ons collageen poeder nu in tablet vorm



NIEUW

150 TABLETTEN

Maakt de huid zachter, gladder en soepeler.

## Beauté® Collageen Complex

Onze collageen favoriet voor de huid



NIEUW

138 GRAM

Met o.a. Keratine, Hyaluronzuur en Moldavische Drakenkop.



Meer weten over onze nieuwe supplementen? Ga naar:

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



### BINNENKORT VERWACHT

- Elite Whey
- Whey Protein
- Clear Whey (nieuwe smaak)
- Creatine
- Choline Complex
- Elite Creatine Complex

## ADHD bij meisjes en vrouwen

INTERVIEW MET JACQUELINE VAN DE SANDE

6

WANNEER BEN JE HERSTELD VAN EEN EETSTOORNIS?

11



## Tiny house

Regelmatig zoek ik op internet naar Tiny houses. Dat doe ik al jaren, want al heel lang is mijn droom om in een Tiny house te gaan wonen. Het lijkt me heerlijk! Ik stel me zo voor dat ik dan dicht bij de natuur ben en me vrij voel. Weinig verantwoordelijkheden, weinig spullen en weinig zorgen.

Deze droom heb ik al een jaar of twintig. En in die twintig jaar ben ik een aardig aantal keer verhuisd (niet naar een Tiny house) en heb ik dus ook aardig wat keren verhuisdozen ingepakt. Elke keer besef ik bij het inpakken, dat dat Tiny house nog niet gaat lukken met zoveel spullen. Maar door al dat verhuizen, realiseer ik me wel elke keer dat ik een heleboel spullen niet nodig heb. Bij elke verhuizing gaan er dus veel spullen niet mee. De laatste keer kwam ik wat verhuisdozen tegen met oude foto's. Veel fotoalbums, losse foto's en negatieven. Eerst dacht ik: die negatieven moet ik hoe dan ook bewaren. Ik legde ze allemaal bij elkaar en dat was een flinke schoenendoos vol met negatieven. Daarna ging ik alle foto's eens bekijken; nog een flinke schoenendoos. De fotoalbums heb ik maar even apart gelegd; die passen natuurlijk niet in een schoenendoos.

Om het hele proces van foto's door kijken en uitzoeken wat er bewaard moet blijven, samen te vatten: de fotoalbums liggen er nog. Daar heb ik nog geen afstand van kunnen nemen. De negatieven heb ik toch maar weggegooid. Want wat doe ik daar nog mee? En de flinke schoenendoos met losse foto's is gereduceerd naar een klein doosje. Het bleek namelijk dat veel foto's overbelicht of bewogen waren, of dat het heel onduidelijk was wie erop stond of waar de foto genomen was. Dat ruikt lekker op. Als ik zo doorga, komt mijn eventuele Tiny house steeds een beetje dichterbij.

Sacha Joseph van den Ende  
Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor  
Magazine is een initiatief van:



## Bacteriën als bondgenoten

22



De weg naar financiële gezondheid voor je praktijk

42



Terug naar je energieke zelf:

IN 7 STAPPEN GEZOND, FIT EN MINDFUL

58



# Vitamine K2 & D3



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

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



K2Vital Delta® is het geregistreerde handelsmerk van Kappa Bioscience AS

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



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op [www.proviform.nl](http://www.proviform.nl)



## Inhoud

3	VOORWOORD	34	EEN KWALITEITSMANAGEMENTSYSTEEM, WAAROM IS DAT NODIG?
5	INHOUDSOPGAVE	37	UIT DE PRAKTIJK
6	INTERVIEW MET JAQCUELINE VAN DE SANDE	39	ACHTERGROND CIJFERS ADHD
11	WANNEER BEN JE HERSTELD VAN EEN EETSTOORNIS? CHARLIE PALUDANUS	42	DE WEG NAAR FINANCIËLE GEZONDHEID VOOR JE PRAKTIJK WILMA TUK
17	UIT DE PRAKTIJK	47	WAT BETEKENT RAAKBAARHEID VOOR JOU? ROSEGARDEN
18	NIEUWS	49	WETENSCHAPPERS BEVELEN DIT TYPE CO-ENZYM Q10 AAN BIJ HARTFALEN
21	ADVERTORIAL	50	IN GESPREK MET BIANCA AMBROSIUS
22	BACTERIËN ALS BONDGENOTEN: ONTDEK DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN HET MICROBIOOM	54	LEESVOER
25	UIT DE PRAKTIJK	57	UIT DE PRAKTIJK
26	NATUURTRAUMA OVERLEVEN SAMSARA	58	TERUG NAAR JE ENERGIEKE ZELF: IN 7 STAPPEN GEZOND, FIT EN MINDFUL FEMKE VAN DOESBURG
28	BOEKRECENSIE	61	NIEUWS
29	IN GESPREK MET MARION PLUIMES OVER NATUURVOEDING	62	COLOFON
33	UIT DE PRAKTIJK		

# ADHD bij meisjes en vrouwen

*Interview met Jacqueline van de Sande*

Afgelopen voorjaar verscheen het boek *Bloedirritant! De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD* geschreven door Jacqueline van de Sande en Sandra Kooij. Jacqueline schreef eerder de driedelige boekenserie *Druk en dromerig, ADHD bij meisjes; voor ouders, leerkrachten en meisjes zelf, Nog steeds druk en dromerig; werkboek voor tienermeiden met ADHD en Druk en dan weer dromerig; doeboek voor meisjes met ADHD 8-13 jaar*.

Jacqueline van de Sande komt oorspronkelijk uit de 'sportwereld'. Ze voltooide de CIOS-opleiding en basketbalde tot haar dertigste op het hoogste niveau. Daarna studeerde ze Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en rondde bij de Hogeschool van Amsterdam de voortgezette opleiding in de Geestelijke Gezondheidszorg en Systeemtherapie af. Inmiddels heeft Jacqueline ruim twintig jaar ervaring in de jeugdzorg. Ze werkte lange tijd als schoolmaatschappelijk werker binnen het basisonderwijs en als ambulante gezinsbegeleider. Tegenwoordig is zij werkzaam als POH GGZ-Jeugd en heeft ze een

eigen ADHD-praktijk waar ze tieners, jongvolwassenen en vrouwen met ADHD en hun ouders coacht. Naast deze werkzaamheden verzorgt ze ook trainingen voor professionals.

## ADHD bij meisjes

'Bij meisjes met ADHD zie je vaker een andere hyperactiviteit dan bij jongens. Het is wat subtieler. Je ziet meer het friemelen, het heen en weer bewegen op de stoel, het aan de haren zitten en veel praten. Je ziet vaak dat meiden met ADHD heel erg hun best doen in de klas om te laten zien dat ze opletten. Ze kunnen de leerkracht echt aanstaren, maar horen geen enkel woord dat deze zegt. Meiden zijn meer gericht op die aanpassing. Meiden en vrouwen willen, meer dan mannen, bij de groep horen, aardig gevonden worden. Ze voelen zich meer verantwoordelijk voor het sociale gebeuren en willen graag aansluiting vinden bij andere meiden en vrouwen. Nu willen jongens dat ook, maar meisjes met ADHD, vooral als het hyperactieve, impulsieve meiden zijn, hebben gedrag waar andere meiden zich aan kunnen ergeren bijvoorbeeld, vooral in de pubertijd. Denk aan het vele praten.

Je ziet sociaal-emotioneel ook nog wel eens een achterstand in de ontwikkeling. Dit komt wel weer goed, maar op een bepaalde leeftijd is er wel een verschil in interesses. Wanneer ik kijk naar mezelf, zie ik daar ook voorbeelden van. Lang vond ik pakjesavond nog zo leuk en zo spannend. Zelfs toen ik al 14 of 15 jaar was. Andere meiden hadden het toen al over make-up, uitgaan en jongens, maar ik klom nog in bomen en had heel andere hobby's. Op dat punt vinden meiden met ADHD niet zo goed de aansluiting met hun leeftijdsgenootjes. Maar dat willen die meiden wel heel graag.

Jongens die ADHD-achtig gedrag vertonen, worden door andere jongens eigenlijk wel leuk gevonden. Zij krijgen minder kritiek op dat drukke gedrag. Bij meiden wordt het gedrag wat vaker afgekeurd, waardoor ze meer het idee hebben dat ze anders zijn of iets niet goed doen. Daardoor gaan ze nog beter hun best doen om zich aan te passen.

Bij meiden zie je ook vaak het verlegen en dromerig gedrag. Daarom heb ik mijn eerste boek ook *Druk en dromerig* genoemd. Zelf heb ik het gecombineerde

“Bij meiden wordt ADHD-achtig gedrag wat vaker afgekeurd, waardoor ze meer het idee hebben dat ze anders zijn of iets niet goed doen.”

beeld van ADHD. Ik kan hyperactief en impulsief, maar ook heel erg dromerig zijn. 's Ochtends kunnen dingen bij mij ontzettend lang duren. Als ik onder de douche sta, kan ik zomaar de tijd vergeten. Die combinatie maakt het soms lastig, want die dromerigheid valt ook niet zo op. Vooral als je wat intelligenter bent en je bepaald gedrag kunt compenseren met je intelligentie. Op de basisschool lukt het compenseren meestal nog wel. Maar op de middelbare school wordt dat lastiger. ADHD bij meiden ziet er hetzelfde uit als bij jongens wanneer het naar buiten gericht is. Maar ADHD-gedrag, vooral het drukke en impulsieve gedrag, wordt bij meisjes vaker afgekeurd dan bij jongens. Door de omgeving en door henzelf. Ze willen niet de verkeerde dingen zeggen en niet allerlei dingen eruit flappen. Jongens hebben dat misschien minder.'

#### Geen zit-familie

'Zelf ben ik de oudste in ons gezin en ik was altijd al heel actief en beweeglijk. Mijn ouders waren dat ook en nog steeds. Mijn vader had een eigen bedrijf en was altijd enorm actief. Zelfs nu nog op zijn 83<sup>ste</sup>. In ons gezin bewogen we dus veel. Een van mijn kinderen zei ooit eens: 'Wij zijn gewoon geen zit-familie.' Ook niet op verjaardagen. Dan is het taart eten en daarna doet iedereen mee aan actieve dingen, ook oma en opa. Op de basisschool had ik twee vriendinnetjes die ook heel actief waren en die mij volgden. Ik speelde ook veel met jongens en ging vissen en klom in bomen. Maar op de middelbare school begon het drama. Ik kon daar letterlijk de weg niet vinden en had iedere dag buikpijn. Ik zat in een gecombineerde brugklas en haalde alleen maar onvoldoendes. Ik ging allerlei maniertjes bedenken om toch maar een voldoende te halen. Maar huiswerk maken na school, dat lukte niet. Ik kreeg niets van de uitleg mee. Ik herkende dat achteraf ook wel van de basisschool, maar toen waren de taken toch wat duidelijker.

Na twee jaar ben ik uiteindelijk naar een internaat gegaan, dat veel kleinschaliger was. Daar had ik ook huiswerkbegeleiding en is het uiteindelijk gelukt mijn diploma te halen. Op het internaat had ik nog steeds moeite met huiswerk maken en ontweek ik dat zoveel mogelijk. Maar er was wel meer sturing en structuur in de dag. Ik had toen ook een leraar met wie ik een goede aansluiting had en die mij veel persoonlijke aandacht gaf. Deze leraar was geïnteresseerd in mij. Ik kon goed sporten en daar toonde zij interesse in en we hadden er veel gesprekken

over. Die aandacht miste ik eerder, waardoor ik mij eenzaam voelde. Na de middelbare school ben ik de sportopleiding (CIOS) gaan doen. Lekker veel bewegen, wat ik ook echt hard nodig had om mijn hyperactiviteit te bedwingen.'

#### Emotieregulatie

'Bij meisjes wordt ADHD nog altijd weinig herkend. Te weinig eigenlijk. Het is een ander beeld. De onrust zit vaak meer vanbinnen. Wat het meest lastige is voor meiden met ADHD, is de emotieregulatie. Plannen kun je nog wel leren. Maar hoe houd je je aan die planning, wanneer je die zelfmotivatie niet kunt vinden en wanneer je je moeilijk kunt aanzetten tot taken die je saai vindt of lang kunnen duren. Je neemt beslissingen gebaseerd op gevoel, maar je gevoel wisselt ook vaak en snel. De emoties zijn heel heftig. Pieken van vrolijk tot somber volgen elkaar soms in snel tempo op. Dit lastige stukje van ADHD wordt vaak vergeten. Er wordt vooral gefocust op concentratie en plannen, maar die heftige emoties worden niet benoemd. Zeker wanneer de menstruatie en hormonen in beeld komen, kunnen die pieken nog heviger zijn. Datzelfde zie je ook weer in de overgang. Het omgaan met emoties is misschien nog wel het lastigst van ADHD bij meisjes en vrouwen.'

#### Vanbinnen

'Het grootste deel van de meisjes krijgt de diagnose ADHD rond de puberteit. De overgang van de basisschool naar de middelbare school is groot. Alle steun en de vaste structuur vallen weg en er wordt een groter beroep gedaan op de eigen verantwoordelijkheid. Taken worden groter, zeker tegenwoordig, en leerlingen moeten meer zelf gaan doen. Wanneer ik zelf op scholen kom, zie ik dat de organisatie in de klas behoorlijk anders is dan vroeger. Vroeger zat iedereen achter elkaar in rijtjes en was het stil in de klas. Tegenwoordig zijn er vaak combinatieklassen en er is veel meer drukte in de klas. De maatschappij is ook veranderd. Er zijn nu veel meer triggers. Maar ADHD zit echt vanbinnen. Het komt niet door de omgeving. Het is wel zo dat je de factoren in de omgeving zo kan inzetten of veranderen dat het makkelijk wordt, maar de oorzaak ligt niet in de omgeving.'

#### Onder het gedrag

'Wanneer je denkt dat een kind ADHD heeft, moet je niet alleen naar het gedrag kijken. Je moet je afvragen wat daar onder ligt. Gedrag kan komen door allerlei factoren, bijvoorbeeld het moment van de dag of dat een kind even niet lekker in z'n vel zit. Er kan iets niet goed gegaan zijn met de hechting van een kind of misschien is er een lastige thuissituatie, en kinderen uit vluchtsituaties zijn ook heel erg op hun hoede en kunnen daarom onrustig zijn. Om echt te spreken van ADHD gaat het om kinderen die al voor hun 12<sup>de</sup> last hebben van klachten en dit moet ook echt zichtbaar zijn. En dan moet je er bij meisjes dus goed op letten dat de signalen net iets anders kunnen zijn dan bij jongens.'

#### Bloedirritant!

'Mijn eerste drie boeken zijn gericht op meiden. In de boeken gebruik ik voorbeelden uit mijn eigen leven. Het nieuwste boek *Bloedirritant!* heeft net als de andere boeken korte hoofdstukjes met thema's die je tegenkomt in het leven als vrouw vanaf 18 jaar. Er zitten veel ervaringsverhalen van mijzelf en andere vrouwen in, die passen bij het thema van het hoofdstuk en er zit veel humor in. Coauteur, bijzonder hoogleraar in ADHD bij volwassenen en psychiater Sandra Kooy heeft veel van de



theorie over ADHD aan het boek toegevoegd.

Een van de hoofdstukken heet *BH zonder beugels* en gaat over overgevoeligheid voor bijvoorbeeld naadjes, zonnebrandcrème, randjes en dat soort dingen. Een ander hoofdstuk heet *Appeltje eitje* en gaat over het huishouden. En zo komt er van alles aan bod.

Wat ik terugkrijg van lezers is, dat er veel humor in het boek zit en dat het heel herkenbaar is.

Ik was echt verbaasd en ontroerd door de vele positieve en dankbare reacties die we hebben gekregen en nog steeds krijgen.

We hebben een compleet boek willen maken voor vrouwen waarin alles stond en dat lijkt gelukt. Maar ook voor partners is het boek verhelderend.'

#### Persoonlijke aandacht

'Ik geef trainingen aan leerkrachten en zorgprofessionals en wat ik merk, is dat toch dat andere beeld van ADHD voornamelijk heerst. Het beeld van dat drukke storende jongetje in de klas. Voor veel leerkrachten is het nieuw dat ADHD er bij meiden anders uit kan zien.

Leerkrachten hebben vaak grote groepen in de klas en moeten van alles wat weten en dat is lastig. Het ligt vaak niet zozeer aan de leerkracht dat er weinig

aandacht is voor ADHD in de klas, maar meer aan hoe het onderwijs is georganiseerd.

Er zou meer aandacht mogen zijn voor wat kinderen nodig hebben, of het nu ADHD is of wat anders. Het perspectief zou minder gericht moeten zijn op presteren en meer op hoe een kind leert en hoe het zich ontwikkelt.

Ik merk tijdens trainingen dat leerkrachten heel erg openstaan voor alle informatie en dat ze het ook echt meenemen. Het gaat vaak ook niet om grote veranderingen. Het gaat vooral om een stukje persoonlijke aandacht. Dat is voor kinderen met ADHD, zeker op de middelbare school, extra belangrijk. Dat ze merken dat ze ertoe doen door bijvoorbeeld even een praatje te maken. Dat de leerkracht geïnteresseerd is en laat zien het leuk te vinden dat het kind in de klas zit. Het gaat om benadrukken wat een kind goed kan en dit ook laten zien. Niet door ze de beurt te geven wanneer ze niet opletten, maar door te zeggen: 'De volgende vraag is voor jou'. Op die manier kan een leerling zich erop voorbereiden en kan het toch een soort succesje worden. Wanneer je vaak nare ervaringen in de klas hebt, gaat het zelfvertrouwen omlaag en dat moet voorkomen worden.

Kleine aanpassingen in de klas kunnen dus al veel helpen en daar hoeft een leerkracht niet veel voor uit de kast te halen.'

#### Informatie

'Wat denk ik heel belangrijk is, is dat je je als zorgprofessional of leerkracht echt verdiept in de persoon die tegenover je zit. Dat je goed doorvraagt en kijkt achter de klachten.

Verdiep je in ADHD bij meisjes door boeken te lezen of wordt bijvoorbeeld lid van het H3-Netwerk (Hoofd Hart Hormonen-netwerk) waar veel informatie te vinden is over ADHD. Je hoeft niet meteen alles te weten, maar blijf vragen.

Ook voor meiden zelf is het belangrijk over het onderwerp te lezen, net als voor de ouders.

Uit die boeken kunnen meiden veel herkennen. Dingen waar ze eerder nog niet aan gedacht hebben, zodat ze zien dat ze niet de enige zijn. Dit kan al enorm helpen.

Het is ook belangrijk om positief te kijken naar ADHD. Kijk naar de positieve eigenschappen en talenten van meisjes met ADHD. ADHD is niet alleen maar lastig. Als je ermee om kunt gaan, kun je er ook veel uithalen.'

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

# Wanneer ben je hersteld van een eetstoornis?

DOOR: RINKE VERKERK

Pfffff, wat stom van me. Ik zit met Annelot, 20 jaar, aan tafel. ‘Ik wil nu écht van het laatste staartje van m’n eetstoornis af’, verzucht ze. Ik leef mee, luister, vraag waar ze precies last van heeft. Opeens zeg ik: ‘Dat klinkt als hoe ‘normale mensen’ omgaan met eten. Volgens mij doe je het hartstikke goed en heeft dit niets meer met een eetstoornis te maken.’ Ik zie opluchting op haar gezicht. Dat was de bevestiging die ze nodig had. Oeps... en die was ik nou net helemaal vergeten te geven. Terwijl dat natuurlijk één van de belangrijkste vragen is om te beantwoorden: **wanneer ben je hersteld van een eetstoornis?** Hoe het met Annelot is, lees je onderaan dit artikel. Eerst maar eens die belangrijkste vraag beantwoorden die ik bij haar was vergeten.

**De belangrijkste vraag: wanneer ben je hersteld van een eetstoornis?** Feitelijk ben je hersteld als je een geruime periode (zo’n 8 weken tot drie maanden) stabiel bent en geen kenmerken meer vertoont van de eetstoornis\* waar je last van had. Dit betekent bij de meeste eetstoornissen dat:

- je een stabiel en gezond eetpatroon hebt en niet meer extreem weinig of veel eet;
- je geen eetbuien meer hebt;
- je je eetpatroon niet meer compenseert met ongezond gedrag (braken, laxeren, obsessief sporten, streng op dieet of maaltijden overslaan);
- je een gezond gewicht hebt (of daarnaar onderweg bent);
- je je zelfvertrouwen niet meer laat hangen van uiterlijk of gewicht.

\*De specifieke kenmerken verschillen per eetstoornis.

Klinkt overzichtelijk. Toch weet ik uit onderzoek en ervaring hoe kwetsbaar herstel kan zijn als de focus alleen ligt op gezond eten en gewicht. Om volledig te kunnen herstellen en de kans op terugval te verminderen is het belangrijk breder te kijken. Wat er verder nodig is? Nou, best veel. Zelfs dingen, waar ook ‘normale mensen’ (dus zonder eetstoornis) niet altijd even handig mee om gaan.

**De belangrijkste factoren van herstel**

Ik heb ze voor je op een rijtje gezet. In de eerste kolom vind je wat ‘eetstoornis’ oftewel ‘onhandig of ongezond denken en doen’ is en in de tweede kolom wat ‘normaal, gezond denken en doen’ is.

“Om volledig te kunnen herstellen en de kans op terugval te verminderen is het belangrijk breder te kijken.”



## NDR 760 MG

Nicotinamide en D-ribose, in een uitgekiende verhouding

- met vitamine B3 (nicotinamide) ter ondersteuning van de energiehouding
- voorloperstof van NMN en NAD
- aangevuld met D-ribose
- verhouding nutriënten op basis van onderzoek

NDR 760 mg van Vitals bevat RiaGev-SR® van de Amerikaanse producent Bioenergy Life Science. Elke tablet levert een ruime dosering vitamine B3 in de vorm van het beproefde nicotinamide, aangevuld met D-ribose in een gepatenteerde verhouding. Vitamine B3 helpt energie vrij te maken uit voedingsstoffen (vetten, koolhydra-

ten en eiwitten). Daarmee kan het vermoeidheid en gebrek aan energie helpen verminderen. Bovendien speelt vitamine B3 een rol in het functioneren van het zenuwstelsel en het geheugen, en helpt het om goed te kunnen concentreren. Lees meer over NDR op [Vitals.nl](http://Vitals.nl) of bel +31 (0)75-6476050.



	<b>Loslaten: de eetstoornis</b> Dit is 'eetverstoorde' denken en doen. Dit laat ik los. Dit verdwijnt.	<b>Doel: Vrij leven &amp; eten</b> Dit is normaal, gezond denken en doen. Wat doe ik? Waar richt ik me op?
<b>Zelfvertrouwen en eigenwaarde</b>	<p><b>Ik laat achter</b> dat mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde alleen worden bepaald door hoe ik me in mijn lijf voel, mijn uiterlijk, gewicht en goedkeuring van anderen.</p> <p>En ik laat me minder beïnvloeden door</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfkritiek;</li> <li>• Perfectionisme;</li> <li>• Angst voor afwijzing en kritiek van anderen.</li> </ul> <p>Ik stop met mezelf continu vergelijken met anderen.</p>	<p><b>Mijn zelfvertrouwen wordt vooral beïnvloed door die dingen te doen die ik belangrijk vind in het leven</b> (vanuit mezelf en zingeving).</p> <p>Ik bouw continu aan mijn zelfvertrouwen door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me steeds te richten op hoe ik wil leven (mijn doelen);</li> <li>• Bewust te kiezen en daarachter te gaan staan;</li> <li>• Te kiezen voor leven in plaats van overleven;</li> <li>• Mezelf te ontwikkelen en uit te dagen</li> <li>• Goed voor mezelf te zorgen (mentaal en fysiek);</li> <li>• Waardevolle sociale contacten aan te gaan;</li> <li>• Te leren van en te leren omgaan met mislukkingen, tegenslagen en bijbehorende gevoelens;</li> <li>• Me te richten op waar ik werkelijk invloed op heb in plaats van waar ik geen invloed op heb;</li> <li>• Perfectionisme terug te brengen naar de 'menselijke maat';</li> <li>• Te leren omgaan met lastige opmerkingen of kritiek van anderen en mezelf;</li> <li>• Hulp te vragen en/of te accepteren.</li> </ul>
<b>Gewicht</b>	<p><b>Ongezond gewicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BMI &lt; 17,5</li> <li>• BMI &gt; 30</li> </ul>	<p><b>Een gezond gewicht</b> (passend bij mijn leeftijd, lengte, sekse en aanleg/bouw).</p> <p>Meestal een BMI tussen 20 en 30, maar het is ook afhankelijk van je bouw, dus maak er niet een te groot ding van als je niet exact aan de cijfers voldoet. Uiteindelijk is je fit en energiek voelen het belangrijkste.</p>
<b>Eetgedrag</b>	<p><b>Dit doe ik niet meer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eetbuien en sterk overeten;</li> <li>• Vasten of te weinig eten;</li> <li>• Maaltijden overslaan;</li> <li>• Streng lijnen (= niet lief).</li> </ul> <p><b>Dit laat ik ook achter me:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obsessie voor eten en gewicht;</li> <li>• Angsten voor bepaald voedsel;</li> <li>• Compensatiemaatregelen voor eetbuien, een vol gevoel in mijn buik of negatieve gedachtes over wat ik heb gegeten. Zoals: braken, vasten of te weinig eten, maaltijden overslaan, obsessief moeten sporten;</li> <li>• Eten als emotieregulatie bij stress, onrust, spanning, verveling of vervelend voelende emoties.</li> </ul>	<p><b>Ik geef mijn lichaam alles wat het nodig heeft.</b></p> <p><b>Ik eet regelmatig, voldoende en waardevol</b> (passend bij mijn leeftijd, lengte en sekse):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 hoofdmaaltijden en 1-3 tussendoortjes;</li> <li>• Of 5-6 maaltijdmomenten verspreid over de dag.</li> </ul> <p><b>Ik blijf me focussen op gezonde eetgedachtes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mijn lijf heeft alle bouw- en brandstoffen nodig (groenten, fruit, eiwitten, koolhydraten, vetten).</li> <li>• Ik mag alles eten: zowel gezonde dingen als af en toe wat minder gezonds.</li> <li>• Etentjes horen bij het leven. Ik richt me op de gezelligheid en het genieten van het moment en kwaliteit van het eten.</li> </ul> <p><b>Ik blijf liefdevol op gewicht</b> Ben ik wat te veel aangekomen of afgevallen, dan blijf ik lief voor mijn lijf. Ik blijf hoe dan ook gezond en voldoende eten, maar pas eventueel de extraatjes naar boven of beneden aan.</p>

	<b>Loslaten: de eetstoornis</b> Dit is 'eetgestoord' denken en doen. Dit laat ik los. Dit verdwijnt.	<b>Doel: Vrij leven &amp; eten</b> Dit is normaal, gezond denken en doen. Wat doe ik? Waar richt ik me op?
<b>Positieve lichaamsbeleving</b>	<p><b>Dit laat ik achter:</b> Focus op negatieve aspecten van je lichaam, gewicht en lijnen.</p> <p>Negeren van lichamelijke gevoelens, honger, pijn, grenzen en moeheid.</p>	<p><b>Ik focus me op de positieve, behulpzame aspecten</b> van m'n lichaam qua bouw, werking, lichamelijke mogelijkheden, uiterlijk.</p> <p><b>Ik luister naar m'n lichaam en gevoelens</b> van honger, verzadiging, moeheid, etc. en reageer hier adequaat op.</p> <p><b>Ik draag comfortabele kleding</b> die ik leuk vind.</p> <p><b>Mijn lichaam verdient het</b> waardig te worden behandeld, liefdevol te worden aangeraakt (met mijn toestemming en respect) en om op een prettige manier te bewegen (voor zover dat mogelijk is).</p>
<b>Emoties en stemmingen</b>	<p><b>Wat doe ik niet meer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bang zijn voor emoties;</li> <li>• Emoties negeren;</li> <li>• Emoties/onrust onderdrukken door jezelf te verdoven met (niet) eten, braken, alcohol, drugs, gamen of obsessief sporten, hard werken of social media gebruik;</li> <li>• Alleen positieve gevoelens willen of mogen hebben;</li> <li>• Situaties en emoties vermijden vanuit angst of onzekerheid.</li> </ul>	<p><b>Ik ga gezond om met emoties en stemmingen</b> Ik kan (en leer) zowel prettige als lastige gevoelens voelen, herkennen, toelaten, accepteren, uiten en kan er adequaat naar handelen vanuit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weten dat emoties altijd voorbijgaan en nooit voor eeuwig zijn (zowel de leuke als minder leuke gaan voorbij);</li> <li>• Weten dat ik niet doodga aan een gevoel of emotie;</li> <li>• Acceptatie dat gevoelens er mogen zijn;</li> <li>• Weten dat emoties hebben geen controleverlies is.</li> </ul> <p><b>Ik kan mezelf geruststellen</b>, relativeren en hulp zoeken wanneer ik dat nodig heb.</p>

De informatie over deze belangrijke factoren is gebaseerd op zowel wetenschappelijk onderzoek als uit mijn praktijk en eigen ervaring. Wil je meer lezen, raadpleeg dan de boeken *Eetstoornissen overwinnen, kan dat?* (Greta Noordenbos), of *Handboek Eetstoornissen* (Greta Noordenbos, Annemarie van Elburg).

#### En ben je dan klaar als je hersteld bent?

Ik voelde me zelf, na zeven jaar boulimia, al een hele pief toen ik twee weken geen eetbuien meer had en niet meer had gebraakt, maar natuurlijk was ik toen nog niet klaar. Ik ben nog wel een jaar bang geweest voor terugval en heb in dat jaar steeds bewust aandacht moeten besteden aan 'gezond gedrag'. Gelukkig ben ik nooit teruggevallen, maar ik was me er terdege bewust van dat het wel zou kunnen voorkomen. Terecht ook. Want de kans op terugval is aanzienlijk: 20-57%.

#### Terugvalinformatie

- **Anorexia** (kans op terugval 30-57%): de eerste 18 maanden is het terugvalrisico het hoogst. Terugval wordt vaak getriggerd door weer opkomen van anorectische gedachten rondom gewicht, lichaam en beweegdrang na afronding van de therapie.
- **Boulimia** (kans op terugval 21-55%): de eerste twee jaar is het terugvalrisico het hoogst, waarvan de eerste vier maanden het meest kwetsbaar zijn. Belangrijkste momenten van terugval zijn 'life events' als scheiding, nieuwe baan, overlijden of ziekte van dierbaren, verhuizing en hoge werkstress of sociale stress.
- **Eetbuistoornis** (kans op terugval 20-30%): helaas is hier geen informatie bekend over hoe lang hier het terugvalrisico is, maar mogelijk is dat vergelijkbaar met boulimia. Een belangrijke trigger kan zijn om na behandeling toch weer te streng op dieet te willen.

Wees je bewust dat terugval mogelijk is en schrik er niet van als een cliënt opeens weer ‘eetstoornisgedrag’ of ‘eetstoornisgedachten’ krijgt (kolom 1). Geef psycho-educatie over terugvalpreventie en pak het overzicht erbij zodra iemand ‘oud gedrag’ voelt opkomen. Van daaruit kun je cliënten ook weer helpen de draad van vrij leven en eten (kolom 2) op te pakken. Met mensen die ik begeleid, maak ik hiervoor altijd een persoonlijk terugvalpreventieplan. Hierin brengen we alle risico's in kaart en wat de cliënt zelf kan doen als deze dreigt terug te vallen. We inventariseren ook hoe de omgeving daarbij kan steunen en helpen.

**“If your past calls, do not answer.  
It has nothing new to say.”**

#### Hoe is het met Annelot?

Annelot was 19 toen ze anderhalf jaar eerder voor het eerst bij mij kwam. Na een periode van koolhydraatarm eten en suikers vermijden vanwege buikklachten kreeg ze last van eetbuien. Deze kwamen vooral voor als ze alleen was, zich verveelde, gestrest was of twijfelde of ze wel goed genoeg was. De eetbuien compenseerde ze door minder eten of braken. Hiermee beteugelde ze ook haar angst voor afwijzing en dik worden. Hard werken dus op een dun lijntje van perfectie en behoefte aan controle.

Na het succesvol volgen van een intensief drie-maanden-programma komt Annelot met tussenpozen nog terug voor een vervolgsessie. Eerst nog één keer per vier weken maar het laatste jaar nog één keer per twee of drie maanden. Als steuntje in de rug. Om nog even de laatste puntjes op de i te zetten. Om te kijken wat nog moeilijke momenten zijn en hoe ze daarmee om zou kunnen gaan. Maar de laatste maanden allang niet meer alleen over thema ‘eetstoornis’, maar vooral met vragen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en hoe om te gaan met allerhande ingewikkelde situaties in het studentenleven.

Eigenlijk gaat het met Annelot hartstikke goed. Ze studeert, heeft een rijk sociaal leven, durft weer alles te eten, heeft een gezond gewicht, een



normaal eetpatroon en heeft geen eetbuien meer. Ook heeft ze de afgelopen twee maanden niet meer gebraakt. Ze weet al geruime tijd haar persoonlijke terugvalpreventieplan toe te passen. Natuurlijk piekert ze nog wel eens of is onzeker, maar ze kan dit ‘handelen’ door erover te praten met anderen. Ze verdooft deze gevoelens in ieder geval niet meer met eten en compenseren.

Toch is Annelot nog niet tevreden. Ze geeft zelf aan dat het nu wel in 95% van de gevallen goed gaat, maar dat ze soms toch meer eet dan ze zou willen eten. Bijvoorbeeld twee-en-halve chocorijstwafel terwijl ze maar een halve had willen eten. Bij navraag was het etenstijd, had ze geen zin om te koken, kon ze bewust stoppen met de rijstwafels en heeft uiteindelijk toch een gezonde maaltijd voor zichzelf gemaakt. Kortom, een prima reactie op een moe moment.

En toen had ik het door. Dit was niet meer een stukje eetstoornis. Dit was het onderliggende perfectionisme. Want Annelot wilde dat ook die laatste 5% onbezonnenheid of plotselinge zin in lekkers zouden verdwijnen. Het moet 100% perfect. Het uitspreken en samen uitpluizen relativeerde al een boel. Zeker toen ze zich realiseerde dat het een ‘mission impossible’ is alles 100% perfect te doen in haar leven. Dat als ze dat zou blijven hanteren in sociale relaties, liefde, studie, werk en met eten, het onhaalbaar zou zijn en dat ze dan altijd met een ontevreden, gefrustreerd gevoel rond zou blijven lopen.

Annelot herformuleert tijdens de sessie haar doel. In plaats van 100% perfect wil ze voortaan gaan voor de ‘menselijke maat’. En dat betekent dat het oké is als je ook af en een foutje maakt, onhandig

**“Wees je bewust dat terugval mogelijk is en schrik er niet van als een cliënt opeens weer ‘eetstoornisgedrag’ of ‘eetstoornisgedachten’ krijgt.”**

doet in sociale situaties én dat het prima is als je soms een chocorijstwafel meer eet.

Kortom, Annelot is hersteld van haar eetstoornis. Maar dat had ze pas door, toen we samen doornamen waar ze stond en ik uitsprak dat dit geen eetstoornisgedrag meer was. Project eetstoornis is dus afgerond en de komende tijd gaat ze zelf aan de slag om haar perfectionisme om te zetten naar de ‘menselijke maat’.

Bij de deur nemen we afscheid. Ik ben trots op haar en wat ze heeft bereikt en heb er alle vertrouwen in dat die ‘menselijke maat’ haar de komende tijd veel gaat brengen.

Ik ben benieuwd wat jij herkent in dit verhaal over herstel en perfectionisme en hoe jij hier gebruik van kunt maken in je praktijk.



#### Charlie Paludanus

is eetstoornistherapeut, oprichter van **Vrij van Eetstoornis** en auteur van de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* en *Een emmer kots in de kast*. Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen.

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

[vrijvaneetstoornis.nl](http://vrijvaneetstoornis.nl)





Quality  
in Care

Hét  
kwaliteitsmanagementsysteem  
voor jouw praktijk

### QualityinCare

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

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

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

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

## Wat je krijgt bij QualityinCare

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

*'Een hart klopt onophoudelijk zo ook je KMS'*

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



## Dromen

Zoals je in de vorige twee columns hebt kunnen lezen, ben ik vorig jaar begonnen met het schrijven van een boek. Leuk om te doen. Het lijkt alsof door het schrijven van deze columns er een soort van schrijfknoop is aangezet. Het is een boek dat je meeneemt over gedachten, het voelend lichaam en overgave. En terwijl ik dit nu schrijf is het 'af'. Af in die zin dat er andere mensen bij betrokken gaan worden, zoals uitgevers. Stap voor stap wordt het steeds meer een boek. Een boek dat ik graag wil delen. Ik hoop het je voor het eind van dit jaar aan te kunnen bieden.

Om je alvast mee te nemen deel ik een aantal fragmenten uit het boek. In de vorige edities kwamen de thema's Loslaten en Het voelend lichaam aan bod. Dit keer gaat het over Dromen.

In dromen is er een compleet andere wereld, iedere nacht opnieuw. De meest bizarre dingen kunnen in dromenland gebeuren die, terwijl je het aan het dromen bent, levensecht zijn. Alles is mogelijk in een droom. Je bent dat wat je aan het dromen bent écht aan het ervaren, op dat moment. Tenminste, zo komt het over.

Tijdens de droom is de dagelijkse werkelijkheid er niet. Die is er pas weer als je wakker wordt, waarna het verhaal uit de droomwereld razendsnel vervliegt. Als je de droom niet gelijk aan iemand vertelt, opschrijft of in jezelf herhaalt, lost hij op in het niets. Verdampft hij. Toch, wanneer je door de wekker abrupt uit de droom gehaald wordt, kan het een tijdje duren voor je het gevoel van de droom van je afgeschud hebt. Je kunt misschien niet meer reproduceren waar het precies over ging, maar het gevoel is er nog wel. Omdat het zo levensecht aanvoelde, kan het even duren voor het tot je is doorgedrongen dat het maar een droom was.

Zo heb ik als kind een keer gedroomd dat ik voor mijn verjaardag een heel leuk kledingstuk gekregen had, dat ik graag wilde hebben, en dat ik het over mijn bureaustoel in de slaapkamer gehangen had. Toen ik wakker werd, was ik echt teleurgesteld dat het niet zo bleek te zijn. Ik heb zelfs even gezocht, want het voelde zo waar. Hoe krachtig een droom kan zijn. Is er eigenlijk een verschil tussen het ervaren van een droom en het ervaren van het dagelijks leven? Beide maak je mee, als zijnde dat het waar voelt wat je aan het beleven bent. Je gelooft volmondig dát wat je aan het ervaren bent. Je weet pas dat je geslapen en gedroomd hebt als je weer wakker bent. Dan pas weet je dat alles wat je gedroomd hebt, niet écht gebeurd is.

Zou het zo kunnen zijn dat ons dagelijks leven ook één grote droom is waar we een keer uit gaan ontwaken? Dat er een moment is dat we uit onze gedroomde wereld wakker worden en zien dat het allemaal niet waar is geweest. Als één grote droom ...



**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)

## Gelukkige mensen hebben minder kans op dementie. En onderzoekers weten ook waarom.

Veel leuke dingen ervaren, je wordt er niet alleen gelukkig van, het schijnt ook je kans op alzheimer te verkleinen. Volgens onderzoekers van Columbia spelen de mitochondriën daarbij een rol.

Ze stellen dat veel positieve ervaringen cognitieve achteruitgang tegengaan en zelfs leiden tot een langer leven, al weten ze nog niet precies hoe het kan dat zo iets subjectiefs effect heeft op de fysieke staat van de hersenen. Ze wijzen op een mogelijk cruciale rol van de mitochondriën, ook wel de energiefabriekjes van het lichaam genoemd. Deze cellen leveren ook energie aan de hersenen en nu lijkt het erop dat het mechanisme waarmee de mitochondriën energie omzetten, sterker is bij ouderen die tijdens hun leven minder psychische stress hebben ervaren dan bij mensen die meer negatieve ervaringen meemaakten.

[WWW.SCIENTAS.NL](http://WWW.SCIENTAS.NL)



Online gokken is verboden voor minderjarigen. Toch gokt 1 op de 15 middelbare scholieren online voor geld. Dit blijkt uit de ScholierenMonitor 2023 van het Trimbos-instituut: een terugkerend onderzoek naar middelengebruik, digitaal gedrag en mentale gezondheid in het basis- en voortgezet onderwijs (10-16 jaar). De monitor laat verder zien dat het gebruik van vapes onder scholieren hoog ligt, het gebruik van lachgas gedaald is en het gebruik van andere drugs onveranderd is vergeleken met eerdere jaren.

De monitor laat zien dat scholieren voor grote uitdagingen staan op het gebied van middelengebruik, digitalisering en welzijn. Hoewel er ook enkele positievere ontwikkelingen zichtbaar zijn, blijven er zorgen om de jeugd bestaan. Scholieren hebben de laatste jaren te maken gehad met ingrijpende maatschappelijke ontwikkelingen zoals de coronapandemie, internationale conflicten, snelle digitalisering, toenemende (prestatie)druk en de snelle opkomst van nieuwe drugs en andere genotmiddelen.

[WWW.TRIMBOS.NL](http://WWW.TRIMBOS.NL)

## Opvallend veel scholieren vaperen en gokken online voor geld



Uit resultaten van recent onderzoek van TeamAlert blijkt dat bijna alle jongeren rijden onder invloed niet oké en niet normaal vinden. Hiermee wordt het idee dat drugsgebruik in het verkeer steeds vaker geaccepteerd wordt door jongeren weerlegd. Toch blijkt dat rijden onder invloed van drugs wel voorkomt en dat jongeren de risico's onderschatten. Onlangs startte de Rijksoverheid de campagne van TeamAlert om drugsgebruik in het verkeer tegen te gaan.

Om met de campagne zo goed mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van jongeren is onderzoek naar de doelgroep en het gebruik van drugs erg belangrijk. Zo blijkt dat de meerderheid van de jongeren (62%) denkt dat hun leeftijdsgenoten vaak drugs gebruiken, maar slechts een derde beschouwt drugsgebruik als normaal. Het grootste deel van de jongeren vindt drugsgebruik zelfs onverstandig. Kortom, dit onderzoek onthult een kloof tussen de perceptie van jongeren over drugsgebruik en de daadwerkelijke sociale normen omtrent dit gedrag.

[WWW.TEAMALERT.NL](http://WWW.TEAMALERT.NL)

## Jongeren die onder invloed rijden, hebben het idee dat hun vrienden dit gedrag oké vinden



AI voor corona wilde GGZ-instelling PsyQ een digitaliseringslag maken om een moderne, nieuwe vorm van behandelingen te kunnen aanbieden. Een onlinebehandeling zou wachlijsten verkorten, ruimte en tijd bieden aan behandelaars en patiënten en de effectiviteit van behandeling vergroten. Een SET-subsidie maakte dit voor PsyQ mogelijk; de resultaten zijn bemoedigend. Niet alleen maken veel mensen inmiddels gebruik van onlinebehandeling, deze blijkt ook nog eens effectiever dan traditionele methoden.

De ervaring die PsyQ online opdeed met de eerste groep cliënten en behandelaren, is zeer positief. Cliënten zijn net zo tevreden of meer tevreden met de digitale behandeling als met een traditionele behandeling. De behandelde cliënten hadden een vergelijkbare zorgzwaarte als de traditionele zorg en de uitkomsten waren vergelijkbaar: online bleek net zo effectief. De eerste resultaten laten zien dat er op termijn 25% efficiënter kan worden gewerkt. Dat betekent dat eenzelfde aantal professionals meer cliënten kan helpen.

[WWW.GGZNIEUWS.NL](http://WWW.GGZNIEUWS.NL)

## Onlinebehandeling depressie blijkt effectiever dan face-to-face

13 september en 05 november van start...



## Nieuw van Vitakruid: Postpartum Mama

Na negen maanden zwangerschap en de bevalling is het lichaam van een moeder zwaar belast. Vervolgens vraagt de zorg voor een baby veel energie. Onvoldoende slaap, nachtvoedingen en constante aandacht kunnen hun tol eisen. Daarom is ondersteuning van het lichaam essentieel. Vitakruid heeft hiervoor nu één unieke complexformule ontwikkeld.

### Helpt om opnieuw fit te worden na de zwangerschap

Speciaal voor pas bevallen vrouwen is de Postpartum Mama ontwikkeld. Deze unieke formule bevat 17 nutriënten, waaronder vitamine B12, D, ijzer, magnesium en choline, aangevuld met kruiden zoals fenegriek, maca en shatavari. Postpartum Mama kan gecombineerd worden met Multi Dag & Nacht® Mama. Fenegriek is een waardevolle toevoeging. Naast eiwitten, vezels en B-vitaminen bevat het slijmstoffen zoals galactomannaan en fyto-oestrogenen. Het ondersteunt de melkproductie en het herstel na de bevalling.

### Hoogwaardige kruidenextracten

De menstruatie hervat zich na de bevalling op verschillende tijdstippen. Postpartum Mama bevat shatavari, traditioneel gebruikt ter ondersteuning van een normale menstruatie. De kruiden in deze formule staan bekend om hun zuiverheid en kwaliteit. Het fenegriek extract is gestandaardiseerd op 10% fenusiden, terwijl het shatavari extract een ratio van 5:1 heeft.

### Een hoge dosering choline

Pasgeborenen kunnen geen choline produceren. Moedermelk bevat daarom veel choline, en EFSA adviseert een verhoogde inname voor zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Daarom bevat Postpartum Mama 120 mg choline.

### IJzer, folaat, magnesium, vitamine B12 & C helpen bij vermoeidheid

Vitamine C, B12, magnesium, folaat en ijzer zijn toegevoegd om het energieniveau te ondersteunen. Ze helpen energie vrij te maken uit voeding en ondersteunen de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Deze nutriënten dragen ook bij aan de geestelijke energie, wat cruciaal is in de emotioneel zware periode na de bevalling. Zink en folaat helpen bij stressbestendigheid en een helder geheugen.



### Vitamine C, D en zink mogen niet ontbreken

Vitamine C, D en zink zijn onmisbaar voor de weerstand en hebben aanvullende functies:

- Vitamine C: Belangrijk voor collageenaanmaak, ondersteunt huid, botten en kraakbeen. Verbeterd de ijzeropname en draagt bij aan zuurstoftransport.
- Vitamine D: Essentieel voor de calciumhuishouding en botaanmaak. Helpt bij het behoud van sterke spieren.
- Zink en selenium: Bevorderen normale haargroei en houden het haar sterk.

### Enkele belangrijke voordelen op een rijtje

- Fenegriek helpt om opnieuw fit te worden na de bevalling\*\*
- Vitamine C, B12, magnesium & folaat zijn goed voor de gemoedstoestand
- Fenegriek ondersteunt de melkproductie na de bevalling\*\*

\*\*Evaluatie gezondheidsclaim voor fenegriek en shatavari zijn lopende

Ontdek alles over de Postpartum Mama op zakelijk.vitakruid.nl

Referenties zijn op te vragen bij de redactie.

## Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

5-DAAGSE TRAINING

NFG-ERKEND (PSBK): 16 REGISTERPUNTEN



### Theoretisch fundament

Maak kennis met de zes zuilen die de basis vormen van de ACT-methodiek.

### Ervaringsgerichte oefeningen

Ervaar zelf hoe het werkt en wat het effect is van het ACT-werkmodel.

### Praktische toepassing

Leer ACT toepassen in de praktijk, in contact met cliënten.

Bezoek [psychodidact.nl/trainingen](https://psychodidact.nl/trainingen) voor meer informatie.

**PSYCHODIDACT**  
PSYCHODIDACT.NL



\*Evaluatie gezondheidsclaim fenegriek is lopende

# Bacteriën

## als bondgenoten

### ONTDEK DE GEZONDHEIDSVORDELEN VAN HET MICROBIOOM

Het microbioom, ofwel alle bacteriën en micro-organismen die in ons lichaam terug te vinden zijn. In de afgelopen jaren is in de wetenschap steeds meer duidelijk geworden hoe belangrijk ons microbioom is. Ook buiten de wetenschap is er steeds meer aandacht voor deze organismen, vooral voor die in onze darmen. Gezonde darmbacteriën zouden allerlei wonderbaarlijke effecten kunnen hebben. Soms lijkt het wel alsof ze elk gezondheidsprobleem kunnen oplossen. Maar wat doet ons microbioom eigenlijk? En hoe houd je het gezond?



Ons microbioom vervult een aantal algemene functies. Het helpt ons bijvoorbeeld bij de vertering van voedsel. Vezels, die ons lichaam zelf niet kan verteren, worden door bacteriën in onze darmen afgebroken. Hierbij ontstaan allerlei stoffen die weer energie leveren aan ons lichaam. Dit fenomeen was al lange tijd bekend, maar in de afgelopen 20 jaar is er een explosie aan onderzoek geweest naar allerlei andere effecten, ook ver buiten de darm.

#### Wat doet ons microbioom nog meer?

##### Darmgezondheid

Het meest directe effect van het microbioom is te zien bij darmgezondheid. Zo is een verstoorde balans in het darmmicrobiom geassocieerd met een hoger risico op darmproblemen, zoals prikkelbaredarmsyndroom en inflammatoire darmziekten als colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn.

Darmbacteriën maken ook korteketenvezels, die positieve invloed kunnen hebben bij deze aandoeningen. Butyraat is zo'n vetzuur en kan bijvoorbeeld het immuunsysteem reguleren en de integriteit van de darmwand bevorderen.

##### Bescherming tegen indringers

Ons microbioom maakt het daarnaast op verschillende manieren lastiger voor slechte bacteriën om te groeien. Zo gebruiken ze voedingsstoffen op en produceren ze stoffen die de groei van bacteriën remmen. Ook verbeteren ze de integriteit van onze darmwand, een essentieel onderdeel van onze verdediging tegen infectieziekten.

##### Metabolisme

Het microbioom speelt ook een belangrijke rol in obesitas en gerelateerde metabole ziekten. Onze darmbacteriën hebben namelijk invloed op verschillende verzadigingshormonen. De Lactobacillus- en Bifidobacterium-stammen produceren bijvoorbeeld lactaat dat de verzadiging kan verlengen. Op deze manier beïnvloeden ze ons hongergevoel en ons metabolisme. Maar, de voordelen van goede darmbacteriën gaan verder dan alleen gewichtsregulatie. Een disbalans in het microbiom lijkt bijvoorbeeld een rol te spelen in het ontstaan van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Mogelijk speelt butyraat ook hierbij een rol, door het remmen van (laaggradige) ontstekingen.

##### Auto-immuunziekten

In verschillende studies is een verband gevonden tussen het microbiom en auto-immuunziekten. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een disbalans in bacteriën of een verminderde integriteit van de darmwand het immuunsysteem kan activeren. Hierdoor zouden klachten van auto-immuunziekten kunnen verergeren.

Aan de andere kant produceren goede bacteriën juist ontstekingsremmende stoffen, wat klachten kan verminderen. Voor auto-immuunziekten is het helaas nog onduidelijk of het verbeteren van het microbiom ook leidt tot verbeteringen in klachten, of dat hier alleen sprake is van een correlatie.

##### Mentale gezondheid

De link tussen onze darmen en ons brein wordt steeds duidelijker, met de nervus vagus als belangrijkste speler. Deze zenuwbaan loopt van onze hersenen naar verschillende organen

*“De link tussen onze darmen en ons brein wordt steeds duidelijker, met de nervus vagus als belangrijkste speler.”*

– waaronder de darmen – en speelt een rol in gezondheid, welzijn, ontspanning en zelfs bij empathie. In onze darmen kunnen beweging, chemische stoffen en hormonen deze zenuw stimuleren. De signalen uit de darm gaan vervolgens via de zenuw naar de hersenen, waar ze stemming, emoties en gedrag kunnen beïnvloeden.

Ook het microbiom kan deze zenuw beïnvloeden en op die manier een rol spelen in mentale gezondheid. Daarnaast hebben bacteriën invloed op de hormonen die onze darm produceert en op de voorloperstoffen van neurotransmitters. Zo hebben darmbacteriën bijvoorbeeld invloed op de aanmaak van serotonine, dat een rol speelt in stemming, geheugen en het slaap-waakritme. Toch is ook nog veel onduidelijk, bijvoorbeeld over welke bacteriesoorten positieve effecten hebben en welke negatieve.

#### Hoe behoud je een gezond microbiom?

Hoewel het concept van een gezond microbiom nog niet volledig duidelijk is, lijkt een grote diversiteit aan organismen een belangrijk kenmerk te zijn. Ook wordt steeds meer duidelijk welke factoren zorgen voor een gezond microbiom. Genen, geografische locatie, leeftijd, antibioticagebruik, psychologische factoren en lichaamsbeweging spelen allemaal een rol. Gelukkig kunnen we ook met voeding een grote invloed uitoefenen.

##### Probiotische voeding

Probiotica zijn levende bacteriën die de gezondheid van ons microbiom ondersteunen. Ze komen voor in gefermenteerde producten zoals yoghurt, kimchi en zuurkool. Ook bestaan er voedingsproducten waaraan probiotica is toegevoegd.

##### Veel vezels

Vezels dienen in onze dikke darm als voeding voor onze darmbacteriën. De afbraak van vezels stimuleert de groei van deze bacteriën. Ook ontstaan bij deze afbraak korteketenvezels en andere stoffen met een positieve invloed op onze gezondheid. Een variatie aan vezels is belangrijk; dit zorgt namelijk voor een diverser microbiom.

Toch kunnen vezels ook nadelen hebben. In de eerste weken van een verhoogde vezelinname kunnen sommige klachten juist verergeren, aangezien de darmen tijd nodig hebben om zich aan deze verandering aan te passen. Het kan dus helpen om dit rustig op te bouwen. Ook zijn sommige mensen gevoelig voor niet-oplosbare vezels, of voor FODMAPs. Voorzichtigheid blijft dus geboden.

##### Niet te veel vet

Een dieet hoog in (verzadigd) vet kan een negatieve invloed hebben op ons microbiom. Zo'n dieet is geassocieerd met minder diversiteit in darmbacteriën, verminderde integriteit van de darmwand en verhoogde laaggradige ontstekingen. Een dieet extreem laag in vet kan echter ook nadelen hebben, bijvoorbeeld door verzadiging te verminderen.

##### Niet te veel eiwit

De meeste eiwitten worden in onze maag en dunne darm verteerd en opgenomen. Als dit echter niet gebeurt, komen ze in de dikke darm terecht waar ze als voedingsbron gelden voor slechte bacteriën. Het kan dus helpen om niet te veel en vooral goed verteerbare eiwitten te eten.

##### Individuele verschillen

Er is veel interesse in het persoonlijke microbiom. Dit verschilt namelijk sterk van persoon tot persoon. Je kunt dit zien als verschillende ecosystemen. In een bos leven bijvoorbeeld andere dieren en planten dan op de hei. Je kunt je voorstellen dat het niet zoveel zin heeft om schaduwplanten te zaaien op de open hei, terwijl ze in het bos goed tot hun recht komen. Op dezelfde manier zal een behandeling met een bepaalde bacteriestam bij sommige mensen geen enkel effect hebben, terwijl deze bacteriestam bij anderen goed in het microbiom past en positieve effecten heeft. Er is dan ook hoop dat we in de toekomst op basis van iemands microbiom kunnen voorspellen welke bacteriestammen of voedingsadviezen goed zullen werken.

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

# Fris je kennis over suppletie op!



## Zelfzorg therapeut: een must, geen luxe

Als therapeut of coach is het onze missie om anderen te helpen bij het vinden van hun balans en welzijn. We werken vanuit ons hart, gedreven door een diep gevoel van zorg en verantwoordelijkheid. Het is een prachtig en vervullend beroep, maar het brengt ook uitdagingen met zich mee. Een van de grootste uitdagingen is het vinden van tijd en ruimte om goed voor onszelf te zorgen. Ondanks de mooie en betekenisvolle aard van ons werk, blijft het vaak moeilijk om voldoende tijd voor onszelf uit te trekken.

Het belang van zelfzorg voor therapeuten en coaches kan niet genoeg benadrukt worden. We zijn voortdurend bezig met het ondersteunen van anderen, het bieden van een luisterend oor en het geven van samenvattingen en begeleiding en in mijn geval ook nog het geven van trainingen. En ik schrijf graag! Maar wat doen wij eigenlijk om ervoor te zorgen dat we zelf goed in ons vel blijven zitten? Hoe vaak gunnen we onszelf de tijd om bijvoorbeeld naar de sauna te gaan, een massage te nemen, of simpelweg even helemaal niets te doen?

Voor velen van ons is het antwoord waarschijnlijk: niet vaak genoeg. En dat is zorgwekkend. Het is begrijpelijk dat we ons werk en onze cliënten vooropstellen, maar het is essentieel om te beseffen dat we alleen effectief kunnen zijn in onze rol als we zelf in balans zijn. Het constant overschrijden van onze eigen grenzen kan leiden tot burn-out, verminderde effectiviteit en uiteindelijk het verlies van passie voor het werk dat we zo liefhebben.

Waarom is het dan zo moeilijk om tijd voor onszelf vrij te maken? Een belangrijke factor is dat we vaak een diepgeworteld gevoel van plicht en verantwoordelijkheid hebben. We willen er altijd zijn voor onze cliënten en collega's en dit kan ten koste gaan van onze eigen behoeften. Daarnaast kan het schuldgevoel om tijd voor onszelf te nemen een rol spelen. We voelen ons schuldig als we even niet beschikbaar zijn, zelfs als we weten dat deze tijd essentieel is voor ons eigen welzijn.

Onze binnenwereld is net zo belangrijk als de buitenwereld. Het constant richten op anderen zonder aandacht te besteden aan onze eigen behoeften creëert een onevenwichtige situatie.

In een wereld waarin we voortdurend worden aangemoedigd om door te gaan en te geven, moeten we onszelf toestaan om te ontvangen en te herstellen. Door goed voor onszelf te zorgen, blijven we niet alleen beter in staat om anderen te helpen, maar blijven we ook trouw aan de waarden van ons beroep.

Dus laten we onszelf toestaan om die pauze te nemen, die massage te boeken, of die wandeling te maken, een boek te lezen of even helemaal niets. Het is belangrijk om te beseffen dat zelfzorg geen luxe is, maar een noodzaak. Het stelt ons in staat om met hernieuwde kracht en focus terug te keren naar ons werk, wat uiteindelijk ten goede komt aan onze cliënten. En bovenal: voor jezelf!

## Bonusan Kennis & Productdag

Tijdens deze live dag nemen we je mee in het Bonusan suppletieaanbod, waardoor je een compleet begrip krijgt van de samenstelling, werking en inzet van deze producten. We bespreken onder meer de volgende toepassingsgebieden:

- Energie
- Stress & ontspanning
- Spijsvertering
- Geestelijke balans & gemoedstoestand
- Spieren, gewrichten & bindweefsel
- Hart, bloedvaten & bloedstolling

De kennis die je op deze dag opdoet is direct praktisch inzetbaar. De dag is bedoeld voor beginnende en ervaren gezondheidsprofessionals en wordt gegeven door Fien Demeulemeester en Wout van Helden.

**Datum:** verschillende data in 2024

**Locatie:** afwisselend door het hele land

**Wanneer ben jij er bij?**



Schrijf je nu in

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



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

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

# Natuurtrauma overleven

## INSTINCTIEVE OVERLEVINGSACTIES

Onze reacties op trauma, op iets wat ons overspoelt, zijn instinctief. We denken niet rustig na over de juiste reactie, we kiezen niet hoe we reageren. Onze overlevingsreacties zijn reflexmatig. In een bedreigende situatie doen we wat ons instinct ons op dat moment ingeeft: flight (vluchten), fight (vechten), freeze (bevriezen) of fragment (opsplitsen). Lottes mama en zusje zitten in de flight: ze willen niet bezig zijn met natuurpijn, ze ontkennen het of leven erlangs door druk, druk, druk te doen. Ze weigeren zich af te vragen wat de klimaatcrisis bij hen oproept. Lottes vriendin Karen zit in de fight: samen met de activisten van Extinction Rebellion vecht ze voor het milieu, het leven en de planeet. Als vluchten of vechten niet mogelijk is, bevriezen we, gevangen in machteloosheid. Of we splitsen ons op, stoppen een deel van ons weg. Dat noemen we fragmenteren.

Lotte zit in de freeze: ze is als bevroren, zowel op het moment dat ze het rapport las, als nadien op de sofa. Ze voelt zich zo machteloos dat ze niet meer in staat is iets te doen, ze zit daar maar.

Karel zit in de fragment: hij heeft zijn verdriet weggestopt. In een kluis, afgesneden van zichzelf, om zichzelf en zijn familie te beschermen. Hij splitst zichzelf op om te kunnen blijven functioneren.

Belangrijk: oordeel niet over deze reacties, het zijn automatische, instinctieve reacties.

Lotte zit nu al enige tijd vast in de freeze en beseft dat het zo niet verder kan. Ze gaat op zoek naar hulp.



### De zoektocht

Ik heb afgesproken met een vriendin: Vera, ze is net afgestudeerd als psychologe. 'Mag ik je iets vragen?' Ik maak me echt zorgen om het leven op aarde sinds ik dat biodiversiteitsrapport gelezen heb. Echt grote zorgen, ook over de toekomst van onze kinderen. Ik huil vaak. Ik functioneer niet meer zoals voorheen. Ik denk dat ik hulp nodig heb.' 'Oh, ja,' antwoordt Vera, 'dat is moeilijk. Ik zou wat minder nieuws lezen als ik jou was. Van nieuws word je alleen maar angstiger. Soms is het beter niet te veel te weten.'

Pfff... wat een afknapper. Ik ga maar snel weer naar huis.

Korte tijd later stel ik dezelfde vraag aan een meer ervaren therapeute. Zij zal toch wel een minder vrijblijvend antwoord hebben? Therapeute: 'Vertel me er wat meer over...' Ik vertel, maar het voelt niet goed: de therapeute lijkt niet echt te luisteren, ze vraagt naar mijn geboorte, mijn jeugd, mijn gezin van herkomst. Op het einde van de sessie lijkt het duidelijk: mijn eerste dagen op deze planeet, moederziel alleen in een ziekenhuisbedje na een keizersnede, hebben mijn freeze-overlevingsreactie gevormd. Vervolgens ben ik opgegroeid als het groene schaap in een lieve, maar niet bijzonder alternatieve familie, en voelde me dus ook alleen in mijn 'groene struggle'. En ook nu nog, altijd weer en overall — altijd als ik me in een crisis bevind, voel ik me alleen en hulpeloos.

Dat mag allemaal misschien wel waar zijn, het is niet de essentie van mijn probleem, het klopt niet. Immers, als ik klimaatangst zeg, hoort de therapeute 'angst'. Als ik praat over zorgen over cijfers en feiten, hoort de therapeute enkel 'zorgen', de cijfers en feiten lijken voor haar faits divers, subjectieve gegevens. Dat deel van mijn verhaal doet er niet toe. Ik voel me zelfs niet half begrepen.

Pfff...  
Laatste poging: een afspraak bij een succesvolle psychiater, die bovendien actief is in de klimaatbeweging. Eindelijk, denk ik, eindelijk iemand die me zal begrijpen, iemand aan wie ik de cijfers niet

hoef uit te leggen, iemand die met natuurtrauma vertrouwd is, iemand die weet wat hij daarmee aan moet. 'Goh,' zegt de psychiater, 'ik weet het ook niet hoor, hoe je van dat verdriet afraakt...' Hij zakt weg in zijn fauteuil, mompelt dat we inderdaad niets opschieten met alleen demonstreren en de verwarming naar beneden draaien. Hulpverlening bij natuurtrauma? Daar zijn nog geen studies over. Dat is onbekend terrein. Daar is hij niet in opgeleid... 'Houd me op de hoogte van de boeken die je leest,' roept hij me na als ik vertrek, 'misschien leer ik wel meer van jou dan jij van mij.'

Drie keer Pfff is wel voldoende. Ik ga elders zoeken, struin het internet af. Vind weinig. Erg weinig.

Tot die ene dag.

'As we work to heal the earth, the earth heals us.' — Deze zin lees ik plots ergens online.

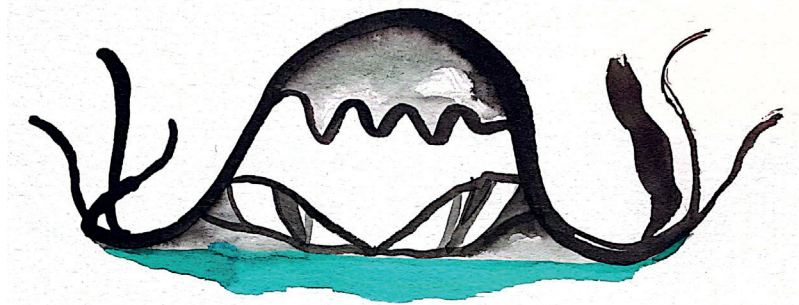
De zin raakt mij, ik lees hem nog eens. En nog eens. Ik zoek het boek op waaruit het citaat komt: *Een vlecht van heilig gras* van Robin Wall Kimmerer. Ik bestel het. Het is een mooi boek, triest maar prachtig. Het troost mij en wel hierom: de auteur is even verdrietig als ik over natuurverlies. Meer nog, zij vindt dat verdriet vanzelfsprekend. Wij zijn immers verbonden met en deel van de natuur. Ik ben niet langer alleen. Ook daar moet ik van huilen.

### Erkenning is de eerste stap

Pas als je je écht begrepen voelt, ben je klaar om naar oplossingen te zoeken en hulp te aanvaarden. Zonder erkenning voel je je eenzaam. Erkenning is de eerste stap naar verbinding, naar medemenselijkheid. Dat Lotte tijdens het familiebezoek geen erkenning voelde, maakte haar eenzaamheid en de kloof tussen haar en haar familie alleen maar groter. Ook bij de eerste twee therapeuten vond Lotte geen erkenning: ze gingen te snel op zoek naar oplossingen.

Bij de psychiater ervaart Lotte wel erkenning, maar geen antwoord op haar hulpvraag. Een professioneler antwoord van de psychiater had kunnen zijn: "Ik weet het ook niet, maar ik zoek het samen uit met jou."

Erkenning geven aan jezelf betekent toegeven en aanvaarden dat je pijn en verdriet hebt, jezelf daar niet op veroordelen. Luisteren naar je behoeften en proberen er een antwoord op te geven. Bijvoorbeeld: 'Ik lijd aan natuurtrauma, ik voel me vreselijk verdrietig daardoor en heb mensen rond me nodig die dat begrijpen en mij kunnen helpen.' Voor Lotte was deze weg hobbelig en lang.



Onze reacties op trauma  
zijn **INSTINCTIEF**  
we kiezen ze niet

Erkenning geven aan iemand anders betekent empathisch luisteren, in- en meevoelen. Proberen te begrijpen wat iemand denkt en voelt zonder dat op jezelf te betrekken. Bijvoorbeeld: 'Ik hoor dat je echt vreselijk verdrietig bent, ik vind het zo erg dat je je zo ongelukkig voelt.'

Empathisch luisteren is niets meer dan écht luisteren.

### Tip

Herhaal wat de ander zegt. In zijn of haar woorden. Dat helpt jou om te begrijpen en de ander om zich begrepen te voelen.

Niet doen: kritiek of commentaar geven, interpreteren, veroordelen en oplossingen aanreiken. Je hoeft niet hetzelfde te voelen om meevoelend te zijn. Je hoeft niet akkoord te zijn om iemand te begrijpen.

Voorlopig onthouden we: met rouw en trauma aan de slag gaan begint met het erkennen van het verlies, het verdriet en de pijn die met natuurtrauma gepaard gaan.



Dit artikel is een fragment uit:

*Herstellen van planeetpijn*

*Troost en veerkracht bij natuurtrauma*

Lara Schmelzeisen, Ybe Casteleyn & Jill Marchant

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

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

### Over de auteurs

Lara Schmelzeisen is facilitator, rouw- en ritueelbegeleidster. Het boek is voorzien van gedichten van Jill Marchant en theoretische intermezzo's van Ybe Casteleyn, expert in trauma en traumatische rouw en schrijfster van *Sterker worden waar het pijn doet*.

### Over het boek

Hoe kan kennis over trauma en rouw ons helpen om met de huidige ecologische crisissen om te gaan? Deze vraag ligt aan de basis van dit boek. Zonder zich te verliezen in de schuldvraag en het cynisme die het debat vaak overheersen, gaan de auteurs op zoek naar een verbindende manier om het gesprek aan te gaan. Het resultaat is een eigentijdse kijk op 'natuurtrauma' en moeilijke thema's als klimaatangst en ecoschaamte.

## BOEKRECENSIE

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

## Prachtig lastig

*Een nieuw stuk 'gereedschap' voor onbegrepen gedrag*

Als hulpverlener ben ik altijd op zoek naar nieuw 'gereedschap' waarmee ik een stukje van de puzzel bij een hulpvraag kan inlossen. Geen kind is hetzelfde, dus ook de oplossingen hebben een rijk palet. Het ene kind is een dromer, de ander driftig en angstig en weer een ander kan geen seconde stilzitten. Sommige van deze kinderen lopen ergens vast in hun leven. Ze kunnen zelf vaak niet de woorden vinden om te vertellen wat er aan schort.

Carla van Wensen vertelt in het boek *Prachtig lastig* dat als je goed naar deze kinderen kijkt, je heel veel kunt aflezen uit hun lichaamstaal, hun emoties en de wijze waarop ze bewegen. En vooral op dat laatste ging ik aan!

Het boek *Prachtig lastig* gaat over de ontwikkeling van het kindbrein, het bewegen en wat er gebeurt als de primaire reflexpatronen niet uitdoven zoals dat eigenlijk de bedoeling is.

Primaire reflexen zijn reflexen die nodig zijn om te overleven als baby. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat het geboorteproces goed kan verlopen en dat een baby gaat drinken. Tal van ingenieuze reflexen staan aan de basis van het ontwikkelen en opgroeien van een kind. Als ze hun werk hebben gedaan en hun ontwikkelingstaak erop zit, doven ze uiteindelijk uit. Sommige reflexen leven voort in een andere vorm bij volwassenen, zoals de reflex waarmee je jezelf opvangt als je dreigt te vallen.

Maar ook in de wereld van de reflexen loopt er weleens iets spaak. Door omstandigheden (fysieke en emotionele stress en het gemis aan basisveiligheid) kan een reflex bij een kind ongecontroleerd aanwezig blijven.

Deze reflexen (bewegingen) zijn niet te onderdrukken en kunnen voor enorme uitputting zorgen. Ze hebben daardoor een grote impact op het functioneren van een kind. Wat je aan de buitenkant ziet, is een kind dat onhandig is en dingen omstoot, gaat spugen als je in de buurt komt, gaat piekeren, agressie vertoont, moeilijk kan stilzitten, concentratieproblemen heeft etc.

Vaak wordt er de hulp geboden voor datgene wat zichtbaar is zoals, om leren gaan met veel prikkels en emoties leren reguleren. Die ondersteuning kan op school plaatsvinden. En daar is natuurlijk niets mis mee. Echter, als er een diepere oorzaak ten grondslag ligt aan het uiterlijk waarneembaar gedrag, kom je daar niet mee weg en loop je uiteindelijk toch vast. Het verbaast mij niet dat het gedrag dat hoort bij een niet-uitgedoofde reflex, vaak wordt gediagnosticeerd als ADD, ADHD, ASS etc., maar dat is het dus eigenlijk niet.

Het niet uitdoven van de reflex valt onder de neurologische ontwikkelingsvertraging (NOV). Door een gespecialiseerde (oefen)therapeut kan het natuurlijke proces van het uitdoven van de reflex worden geactiveerd.

In het voorwoord vertelt Carla van Wensen dat *Prachtig lastig* is bedoeld als inspiratie. Wat mij betreft is die missie geslaagd. Ik vind dit machtig interessant en ben echt blij met het feit dat ik een extra mogelijkheid heb om kinderen en hun ouders te helpen met onbegrepen of 'lastig' gedrag.



**PRACHTIG LASTIG**  
Carla van Wensen

Uitgeverij SWP

Recensie door:  
Anja van de Weerd

In gesprek met Marion Pluimes

# Natuurvoeding, meer dan een gezonde levensstijl



Er bestaat veel verwarring over voeding: welke informatie klopt wel en wat klopt er niet? Ideeën lijken extremer te worden, de wetenschap heeft ook niet overal een antwoord op en via (social) media wordt veel desinformatie gedeeld. Het is daardoor niet altijd eenvoudig om goede keuzes te maken. Wil je leren hoe je die keuzes wel goed kunt maken en anderen kunt adviseren? Dan is de opleiding Natuurvoedingsadviseur van Sonnevelt wellicht iets voor jou.

Een natuurvoedingsadviseur heeft als uitgangspunt dat de natuur al volmaakt is en het beste past bij de moderne mens. In de opleiding van Sonnevelt leer je kiezen voor pure, onbewerkte, eerlijke en biologische voeding die je weer terugbrengt naar de basis van een vitaler, gezonder en duurzamer leven.

**Iemand die alles weet over natuurvoeding en het vak van natuurvoedingsadviseur, is Marion Pluimes. Marion is docent van de opleiding Natuurvoedingsadviseur bij Sonnevelt en eigenaar van De Groene Kookacademie. We**

*“In de opleiding Natuurvoedingsadviseur leg je een stevige basis van kennis en ervaring om voor jou passende keuzes te maken op het gebied van gezonde, volwaardige voeding en als adviseur inspirerende voedingsadviezen te kunnen geven.”*

**vragen haar naar de belangrijkste kenmerken van de opleiding die zij voor Sonnevelt verzorgt.**

**Wat leer je in deze opleiding over voeding in het algemeen en specifiek over natuurvoeding?**

“Veel! In de opleiding Natuurvoedingsadviseur leer je alle productkennis van natuurvoedingsproducten. Daarnaast behandelen we welk effect voeding heeft op het lichaam. Denk dan aan de spijsvertering, de driegeleding van de plant en aan reinigen en ontgiften. Iets heel anders, maar ook belangrijk, is dat je leert om te gaan met informatie over voeding in de media. We leren je hoe je die kritisch kunt bekijken; hiervoor volgen we de actualiteiten en bespreken die in de les. Overigens staan aldoor de vijf pijlers van de natuurvoeding centraal: puur, vers, eerlijk, variatie en biologisch.”

**Hoe wordt de theorie in de praktijk gebracht?**

“In het lesprogramma zijn kookopdrachten, een workshop, een stagedag en het voedingsadvies opgenomen. De kookopdracht houdt in dat je met een bepaald product een gerecht gaat bereiden. Hiervoor moet je zelf productinformatie verzamelen en een gerecht maken. Zodoende creëren we in de les veel variëteit en zorgen we ervoor dat de groep leert van elkaar. Het onderdeel workshop betekent dat we je leren om op een professionele manier een workshop te verzorgen. Erg belangrijk! Ook loop je een dag stage bij een biologisch dynamische boerderij. En het vierde onderdeel is het geven van voedingsadvies. Je krijgt een leidraad voor het voeren van een gesprek, dat je uiteindelijk dient weer te geven in een verslag.”

**Kun je hiervan een voorbeeld noemen?**

“Het voedingsadvies breng je uit aan een proefcliënt, die je vraagt naar zijn of haar bestaande eetpatroon en ook wat hij of zij wil weten over

voeding. Zo kan het zijn dat iemand vertrouwd wil raken met het productaanbod van een natuurvoedingswinkel. Dan vertel je wat de mogelijkheden zijn, waarbij je de voedingspiramide als uitgangspunt neemt. De voedingspiramide is een handig voorlichtingsmiddel waarin alle productengroepen en de aanbevolen hoeveelheden en voedingsstoffen inzichtelijk gemaakt zijn.”

**Hoe word je als student door de docent begeleid?**

“Dit gebeurt uiteraard in de les, maar ook door middel van het

portfolio dat je gaat aanleggen. Verder is er feedback op de thuisopdrachten.”

**Welke ontwikkelingen maak je als student door?**

“Dat is heel verschillend. Er zijn mensen die precies weten wat ze gaan doen en tijdens de opleiding alsnog tot nieuwe inzichten komen. Zij gaan dan iets anders doen met de opgedane kennis dan zij in eerste instantie hadden gedacht. Er vindt onder de studenten een enorme bewustwording plaats. Mensen maken een groei door en ze ervaren letterlijk aan den lijve wat voeding met hen kan doen.”

**Wat kun je zoal gaan doen na afronding van de opleiding?**

“De mogelijkheden zijn feitelijk onbeperkt. De kennis die je vergaart, is van toepassing op heel veel beroepen en werkzaamheden. De keuze die je maakt, is bijvoorbeeld afhankelijk van je eigen ondernemingszin. Goed om te weten is dat het vakgebied natuurvoeding nog in ontwikkeling is. Er zijn geen kant-en-klare vacatures voor. Daarom is het zo belangrijk dat je leert om erover te vertellen! Maar om wat mogelijkheden te noemen: je kunt

*“De opleiding betekende voor mij niet alleen het vergaren van kennis, maar vooral ook het doormaken van een persoonlijk ontwikkelingsproces.”*

- Studente Carlijn Revermann



## Kleurrijke zeekraal-bloemkoolsalade

**Ingrediënten**

- 200 gr zeekraal (uit Nederland)
- 2 rode puntpaprika's
- 1 bloemkool
- 200 gr feta
- 2 teentjes knoflook
- sap van 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel honing
- peper en zout
- 4-5 takjes kruiden naar keuze: munt, platte peterselie, lavas, bieslook, salie, dille
- een handje waterkers

**Bereidingswijze:**

- Spoel de zeekraal kort af en laat uitlekken.
- Snijd de paprika's in blokjes, rasp de bloemkool fijn en snijd de feta in blokjes.
- Hak de knoflook fijn.
- Verhit een koekenpan, doe wat olie erin en voeg de bloemkool toe.
- Roer even goed door, doe er een deksel op en laat 1-2 min. kort garen.
- Doe over in de saladeschaal.
- Voeg de paprika, feta en het citroensap toe en meng kort.
- Verhit een koekenpan, doe hierin wat olie en voeg de zeekraal toe.
- Bak 1 minuut op hoog vuur en roer af en toe.
- Draai het vuur uit, voeg de knoflook, balsamicoazijn en honing toe.
- Voeg dit bij de bloemkool en meng kort.
- Hak de kruiden fijn en voeg samen met peper en zout toe.
- Serveer met wat waterkers, zowel lauw als koud lekker.

Eet smakelijk!

voorlichting gaan geven bij verenigingen, scholen of één-op-één advies uitbrengen. We raden aan om aanvullende opleidingen doen en bijvoorbeeld verder te studeren voor Vitaliteitscoach. Er zijn ook studenten die zich vooral richten op het koken met natuurvoeding; zij kiezen dan meestal voor de Groene Kookacademie als vervolgopleiding.”

**Wat is je algemene beeld van de opleiding bij Sonnevelt?**

“Studenten zijn erg hongerig! Niet letterlijk natuurlijk, maar in de zin van hongerig naar informatie. Een groep bestaat uit gelijkgestemden die enthousiast met voeding bezig zijn. Het is bijzonder

leuk om de studie als groep te beleven. Er bloeien regelmatig hechte vriendschappen op! Verder doet het mij heel goed dat er steeds een nieuwe groep studenten is die vanuit hun eigen overtuiging het fenomeen natuurvoeding in de wereld gaan uitdragen, omdat deze vorm van voeding goed is voor mens en milieu. Er zijn nog zoveel mensen die er helemaal niets van weten, terwijl het gewoon voeding is. Daar is niets vreemds aan, dus!”

**Startdata & -locaties**

Zaterdag 12 oktober 2024 – Nijmegen & Amsterdam

**Meer informatie: [sonneveltopleidingen.nl/NVA](https://sonneveltopleidingen.nl/NVA)**

### Alle Sonnevelt opleidingen - najaar 2024

Opleiding	Plaats	Startdag	Startdatum
Basiscoach	Breda	vrijdag	11-10-2024
	Eindhoven	donderdag	17-10-2024
	Capelle a/d IJssel	vrijdag	18-10-2024
	Nieuwegein	zaterdag	12-10-2024
Beweegcoach	Den Bosch	vrijdag	18-10-2024
	Hilversum	vrijdag	11-10-2024
Energetisch Coach - 1	Capelle a/d IJssel	donderdag	03-10-2024
	Breda	zaterdag	14-09-2024
Energetisch Coach - 2	Breda	zaterdag	14-09-2024
	Hilversum	vrijdag	20-09-2024
Jongerencoach	Nieuwegein	donderdag	10-10-2024
	Liempde (Eindhoven)	zaterdag	05-10-2024
Kindercoach	Amsterdam	vrijdag	11-10-2024
	Nijmegen	vrijdag	11-10-2024
	Eindhoven	vrijdag	04-10-2024
	Capelle a/d IJssel	zaterdag	05-10-2024
Kindercoach HSP	Amsterdam	zaterdag	09-11-2024
	Vleuten	zaterdag	09-11-2024
	Amsterdam	zaterdag	19-10-2024
	Liempde (Eindhoven)	vrijdag	18-10-2024
Leefstijlcoach	via Zoom	donderdag	17-10-2024
	Zaltbommel	donderdag	10-10-2024
	Capelle a/d IJssel	vrijdag	11-10-2024
	Nieuwegein	zaterdag	12-10-2024
	Amsterdam	zaterdag	05-10-2024
	Zaltbommel	donderdag	10-10-2024
Lichaamsgericht coach	Zaltbommel	vrijdag	18-10-2024
	Amsterdam	zaterdag	05-10-2024
Mental coach	Zaltbommel	dinsdag	01-10-2024
	Capelle a/d IJssel	zaterdag	28-09-2024
	Nijmegen	zaterdag	12-10-2024
Natuurvoedingsadviseur	Amsterdam	zaterdag	12-10-2024
	Nijmegen	zaterdag	12-10-2024
Relatiecoach	Bergen op Zoom	dinsdag	01-10-2024
	Hilversum	dinsdag	08-10-2024
Seniorencoach	Breda	dinsdag	01-10-2024
Stervensbegeleider	Schelluinen	vrijdag	18-10-2024
Stress- en Burn-outcoach	Liempde (Eindhoven)	zaterdag	12-10-2024
	Capelle a/d IJssel	vrijdag	04-10-2024
	Nieuwegein	donderdag	03-10-2024
	Amsterdam	donderdag	17-10-2024
Trainer Hormoonfactor	Driebergen-Rijsenburg	vrijdag	04-10-2024
	Driebergen-Rijsenburg	vrijdag	11-10-2024



# Healthy You, Healthy Business



Dé community & kennisbank  
voor therapeuten, coaches en  
counselors

Al meer dan 100 leden

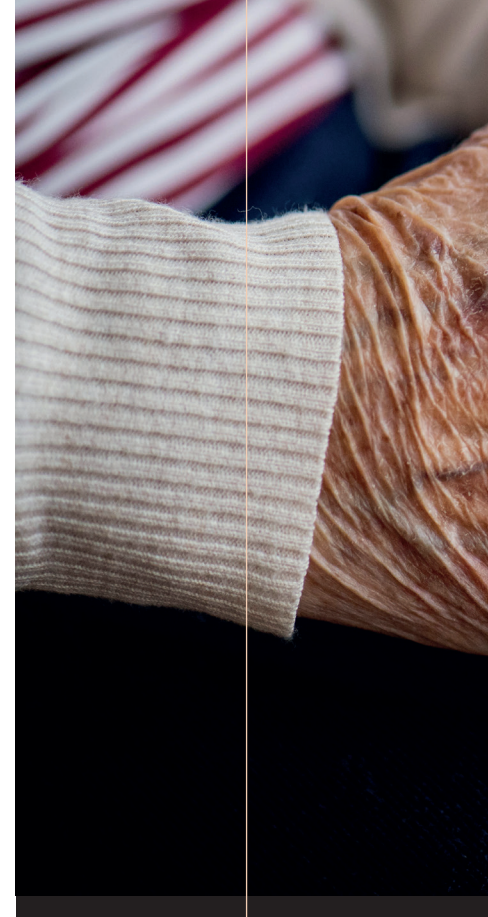
Maandelijks een specifiek thema

Online kennis- en netwerkevents



Scan hier en  
gebruik actiecode  
TCC24

2 maanden  
gratis  
premium  
lid!



UIT DE PRAKTIJK

## Mijn dochter kwam en mijn opa kon gaan

Je verdriet, opgespaard al 5 jaar lang,  
Opgespaard met een schuldgevoel en een  
verwijtende zin aan jezelf:  
*“Als mijn dochter niet geboren was, had mijn opa  
langer kunnen leven.”*

Opa die op het punt stond sondevoeding  
te krijgen, kreeg te horen dat zijn  
achterkleindochter was geboren.  
Opa had haar in zijn armen en ervaren de  
berusting:  
*“Nu kan ik gaan”*  
De sondevoeding liet hij voor wat het is, zij  
kwam en hij kon gaan

Voor jou was het te intens, geboorte en dood.  
Blijdschap en rouw.  
Opa en je dochter in verbinding.....  
Terwijl jij leeg achterbleef met een hart vol  
schuldgevoel, een hart op slot, de sleutel kwijt.  
Het is belemmerend om in verbinding te komen  
met jezelf en met je dochter.

Ik geef je verdriet de ruimte, het zit zo diep dat  
je borstkast verkrampt, de woorden de pijn niet  
kunnen omschrijven.

Huil maar  
Vertel maar  
Voel maar  
Smelt maar

En terwijl er ruimte er is voor je verhaal, vraag  
ik je nieuwsgierig naar je opa.  
Een vrolijke trotse man, die voor iedereen klaar  
stond. Die koopjesjacht in alle kleuren kon  
najagen.  
Een opa..... die wist dat hij ziek was, die wist dat  
hij zou sterven.

Een trotse opa, die waardigheid heeft  
behouden, zelf heeft gekozen dat het tijd was

om te gaan. Geen sondevoeding.... Angst voor  
de slangetjes en wat daarna kon komen.  
Een opa die wel bewust en overwogen heeft  
gewacht op de geboorte van je dochter, zijn  
cadeautje voor hij dood mocht gaan van  
zichzelf.

Je dochter die misschien wel heel lief..... opa  
zijn wens heeft gehoord, een bondje met hem  
heeft gemaakt.

Je dochter die eerder is geboren om zo het  
slangetje van opa voor te blijven. Opa, opa te  
laten, trots de beslissing bij hem gelaten.

Deze woorden geven je berusting en we maken  
een kloppende zin om de verwijtende zin te  
ontkrachten:

*“Opa kon gaan, had mijn dochter vastgehouden en  
toen was het goed, dankjewel achterkleindochter  
en kleindochter, dat jullie dit cadeautje nog hebben  
gegeven.”*

Schuldgevoel mag plaats gaan maken voor  
verdriet, tranen laten vloeien zodat je hart  
weer kan helen en kan verzachten. Ruimte voor  
verbinding met je dochter.

Je huiswerk is:

KIJK

Kijk naar je dochter, ze is de spiegel van wat er  
in jouw hart gebeurt

Kijk, zie je dochter, op wie je opa heeft gewacht,  
zijn cadeautje

Laat je hart maar smelten

Kijk naar je dochter, zie al haar kleuren zoals de  
boodschapjes van opa

Maak vanuit hier een begin om in verbinding te  
komen

De rest..... mag wachten  
1 stap tegelijk.

## Leer professioneel werken met Hartcoherentie

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

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

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



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

[www.counseling-warande.nl](http://www.counseling-warande.nl)

+ ❤️ **HeartMath.**  
Benelux

Hier vind je info over  
onze Praktijkopleiding  
voor zorgprofessionals.



# Een kwaliteitsmanagementsysteem, waarom is dat nodig?

De praktijk van vandaag is nogal verschillend van een praktijk van pak-em-beet 20 jaar geleden. Social-media, AI en email hebben inmiddels een belangrijke plek ingenomen. Het aandeel van brieven en post is dramatisch gezakt.

Toch is al die moderne techniek niet iets wat je zo maar even in je praktijk invoert. Vaak omdat het moeilijk is om er een plek voor te vinden in je processen. Hoe borg je al die nieuwe kennis? Een kwaliteitsmanagementsysteem (KMS) helpt je hierin inzichten te krijgen

## Krijg inzicht met een KMS

Je hebt in deze tijden steeds meer informatie nodig om goed te kunnen functioneren. Er is ook nooit een gebrek aan gegevens om mee te werken, maar in de meeste gevallen zijn documenten en de informatie die deze bevatten, enorm versnipperd door de praktijk heen en opgeslagen in uiteenlopende, en lang niet altijd gekoppelde online- en offlinesystemen.

## Het logische gevolg? Chaos!

Vaak worden dan processen uit de losse pols gedaan. Kennis is informeel en niet formeel. Kennis zit vooral in het hoofd en niet in de praktijk. Wat is het gevolg als jij bijvoorbeeld een tijdje niet aanwezig bent in je praktijk? Chaos. Bovendien is de informele kennis niet altijd even gedegen en onderbouwd. De kans dat je dus foute beslissingen neemt is aanwezig. Nog los van het feit dat wat in jouw hoofd zit, niet in het hoofd van een ander zit.

## Waarom een kwaliteitsmanagementsysteem?

Een goed opgezet KMS verbetert efficiëntie, bespaart kosten, verhoogt cliënttevredenheid en zorgt voor een betere naleving van wet- en regelgeving. Voordelen waarmee jouw praktijk beter kan presteren, makkelijker inspeelt op veranderende omstandigheden, en je legt een meer solide basis voor groei en succes op de lange termijn. Niet te vergeten: het borgt de kennis over je processen.

Kwaliteitsmanagementsoftware moet toegankelijk en laagdrempelig zijn en vóór de praktijk werken. Bovendien moet het jou werk uit handen nemen, in plaats van je meer werk bezorgen. Dat is wat QualityinCare je biedt voor een lage prijs.

## Wat is kwaliteit?

Kwaliteit wordt in verschillende ISO-normen gedefinieerd als: *het geheel van eigenschappen en kenmerken van een product dat of dienst die van belang is voor het voldoen aan vastgestelde of vanzelfsprekende behoeften.*

Om dit concreet te maken: je kunt zowel een plastic tasje als een linnen tas gebruiken om papieren in te vervoeren. Welk tasje is kwalitatief beter? Een linnen tas ziet er eleganter uit, terwijl een plastic tasje betere bescherming tegen de regen biedt. Het is dus afhankelijk van de situatie en de behoefte van de persoon wat onder kwaliteit verstaan wordt.

## Een KMS zorgt voor:

- Duidelijkheid – het geeft inzicht in wie binnen je praktijk waarvoor verantwoordelijk is, hoe processen verlopen en welke formulieren hierbij worden gebruikt.
- Continuïteit – door kennis over het reilen en zeilen van de praktijk op allerlei gebieden centraal, digitaal vast te leggen en beschikbaar te maken, verklein je de afhankelijkheid van specifieke medewerkers en loopt alles door als je tijdelijk of definitief geen beroep meer op een collega kan doen.
- Betrokkenheid – Wij zijn betrokken bij jouw KMS en bieden je onbeperkte (gratis) ondersteuning.
- QualityinCare: de digitale collega die alles weet.
- Praktijken die met het KMS van QualityinCare werken, kunnen je precies vertellen waarom je een kwaliteitsmanagementsysteem wilt hebben. Een van onze cliënten noemde het 'de digitale collega die alles weet'. Net als een medewerker die al jaren in dienst is en die precies weet hoe processen verlopen en waar je wat kunt vinden.

## Hoe organiseer je kwaliteitszorg?

Bij kwaliteitsmanagement is het doel dus om de kwaliteit van de diensten en producten voortdurend te verbeteren. Dit is geen losse actie die op een gegeven moment voltooid is, maar een strategische aanpak waarbij je door de hele praktijk heen verbeteringen uitvoert.

Je richt je dus niet alleen op de producten en diensten zelf, maar ook op de processen daarachter. Een betere manier om personeel te werven heeft uiteindelijk ook invloed op de dienstverlening naar je cliënten toe. Vaak wordt bij het doorvoeren van kwaliteitsverbeteringen gebruik gemaakt van de PDCA-model/-cyclus. PDCA staat voor **Plan – Do – Check – Act**.



## Kwaliteitsmanagement



- **Plan:** Het maken van een plan om de kwaliteit te verbeteren.
- **Do:** Het uitvoeren van de geplande maatregelen.
- **Check:** Controle of het plan goed is uitgevoerd en wat de uitwerking daarvan is.
- **Act:** Acties om bij te sturen, bijvoorbeeld bij ongewenste neveneffecten van het plan.

In de praktijk vind je kwaliteitsmanagement terug op alle niveaus in je praktijk. Als je kijkt naar je eigen praktijk, lijkt het dat je heel gefocust bent op datgene wat jij belangrijk vindt: therapie geven. Echter in een KMS besteed je aandacht aan hoe je bekend wil staan in je omgeving: welke kwaliteit jij wilt uitstralen. En dat doe je met goede therapie geven; dat is waar, maar een beeld van (mogelijke) cliënten wordt door veel meer zaken bepaald. Als je bijvoorbeeld slecht bereikbaar bent per telefoon, zal ook voor een flink gedeelte de mening van cliënten bepalen.

## Een KMS – Kan ik zelf toch?

Op het internet, en wellicht in je intervisiegroep, zijn er voorbeelden te vinden van therapeuten die zelf een KMS hebben bedacht. Dat kan natuurlijk, vermits het maar aan de plan-do-act-check-cyclus voldoet. Een belangrijk onderdeel daarvan is de audit. Een onafhankelijke auditor moet samen met je je KMS doorlopen en kijken hoe zich dat in de praktijk uitpakt. Daar komen verbeterpunten uit naar voren.

Als je een eigen KMS bouwt, zal je dus een onafhankelijke auditor moeten inhuren. Het moet tenslotte wél iemand met verstand van zaken zijn. Als je een onafhankelijke auditor moet inhuren, kost je dat al snel honderden euro's. En dat elk jaar opnieuw.

Het voordeel van QualityinCare is dat je jaarlijks een vast laag bedrag betaalt. Daar zit de audit bij in. Geen verborgen kosten dus; dat kan al vanaf €10,50 per maand. Kijk eens op onze website: [www.qualityincare.nl](http://www.qualityincare.nl)

## Emulsan® familie

Directe opname in het mondslimvlies

### Vetoplosbare vitaminen als moedermelk emulsie

De hoogste biologische beschikbaarheid van vetoplosbare vitaminen.

Emulsan® is een unieke methode om vetoplosbare vitaminen – vitamine A, D, E en K – als een speciale micro-emulsie oraal aan te bieden die overeenkomt met de micro-emulsievorm van moedermelk. Deze emulsievorm wordt rechtstreeks en volledig in de mond via het epitheel via de lymfe opgenomen zonder de lever te passeren!

Binnen 10 minuten is Emulsan® meetbaar in de bloedbaan aanwezig. Eén flesje

Emulsan D3 is genoeg voor het hele seizoen!



#### Emulsan D3

240 druppels

Per druppel:

Vitamine D3 1000 i.e. / 25 µg



#### Emulsan D3 Fortissimum

240 druppels

Per druppel:

Vitamine D3 3000 i.e. / 75 µg



#### Emulsan K2 + D3

225 druppels

Per druppel:

Vitamine K2 100 µg  
Vitamine D3 1000 i.e. / 25 µg



#### Emulsan D3 VEGAN

240 druppels

Per druppel:

Vitamine D3 1000 i.e. / 25 µg



#### Emulsan A

1000 druppels

Per druppel:

Vitamine A 2664 I.E. / 800 µg



#### Emulsan E

1000 druppels

Per druppel:

Vitamine E 12,5 mg

[sanopharm.com/emulsan](http://sanopharm.com/emulsan)



## Isabelletje

Zeven juli wordt ze alweer 14 jaar. Dat vond ik een mooie datum toen ik haar uit het asiel ophaalde. Een kleine pluizenbol. Ze zag eruit alsof ze beschilderd was met zwarte en oranje stippen. Ze werd zelfs beroemd, ik schreef een kindermusical over haar. *De verdwijning van Isabel de kat*. Die verdwijning was gelukkig van korte duur.

Ze komt altijd één keer kijken, als ik een nieuwe client hebt, alleen met de kennismaking, daarna nooit meer. Maar als ik creatieve therapie heb met kinderen, is ze de hele sessie aanwezig. Er zijn al veel gekke koosnaampjes voor haar bedacht door al die kinderen: Isabellala, CorrieKnorrie, KoekieKakka, IesDePies, LellyBelly.

Uit onderzoek blijkt steeds meer welke positieve effecten Katten op de gezondheid en het welzijn van mensen hebben. Een onderzoek aan de Universiteit van Minnesota toonde aan dat katteneigenaren 30% minder kans hebben om te overlijden aan een hartaanval dan mensen zonder huisdieren.

Bij PTSS, autisme en andere emotionele of gedragsproblemen blijkt contact met katten therapeutisch te werken. Het vermindert de symptomen van depressie en angst. Dieren hebben een positieve invloed op de emotionele ontwikkeling bij kinderen. De zorg voor een beestje leert empathie en verantwoordelijkheidsgevoel, betere herkenning van non-verbale signalen en geeft structuur en routine en kan de sociale interactie en verbinding vergroten en het immuunsysteem versterken. Een kind laten voorlezen aan een dier kan helpen om de leesvaardigheid te bevorderen, een dier oordeelt immers niet. En dit is maar een kleine opsomming uit diverse onderzoeken.....

Ze ligt heerlijk in de zon te soezen, ik voel een enorme behoefte om haar even helemaal fijn te knuffelen, mijn lieve mooie Isabelletje.



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

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



**Bloesem Remedies  
Nederland**

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

Bloesem Remedies Nederland maakt al sinds 1986 haar eigen bloesemremedies. Daarnaast zijn wij hét adres voor o.a. Australian Bush Flowers, Alaskan Essences, Californische FES essences, Healing Herbs en Deva Bach remedies. Ook Dr. Schüssler celzouten van Adler en Sonnenmineral, bio AromaCare en bio BeautyCare van Farfalla en Botanicals.

**Dagopleiding Bloesemtherapie 2024/2025**  
**Start 07-09-2024 (10 zaterdagen, 1 dag per maand)**



**Schüssler Celzouten**  
**Basiscursus Gezichtsdiagnose (2,5 dag)**  
**14-11-2024 (hele dag), 28-11-2024 (hele dag),**  
**12-12-2024 (halve dag)**

Informatie en inschrijving [www.bloesemremedies.com/aanbod](http://www.bloesemremedies.com/aanbod).



**farfalla**

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

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

# Achtergrond cijfers

# adhd

**ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands spreekt men wel van aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. In de DSM-5 valt ADHD onder de neurobiologische ontwikkelingsstoornissen.**

De belangrijkste symptomen van ADHD zijn onoplettendheid (aandachtstekort), impulsiviteit en hyperactiviteit. Deze symptomen komen afzonderlijk of in combinatie voor in verschillende verschijningsvormen:

- het gecombineerde beeld, met zowel onoplettendheid als hyperactiviteit/impulsiviteit
- het beeld waarbij onoplettendheid voorop staat
- het beeld waarbij hyperactiviteit en impulsiviteit overheeft.

#### ADHD bij vrouwen

ADHD bij vrouwen uit zich anders dan bij mannen, waardoor het herkennen van AD(H)D bij vrouwen vaak lastiger is. De symptomen van AD(H)D bij vrouwen zijn niet per se anders dan bij jongens en mannen, maar ze presenteren zich dus wel anders. Hierdoor komt het voor dat AD(H)D bij vrouwen pas op veel latere leeftijd wordt vastgesteld en vrouwen hier dus ook pas veel later hulp bij krijgen dan jongens en mannen.

*“ADHD bij vrouwen uit zich anders dan bij mannen, waardoor het herkennen van AD(H)D bij vrouwen vaak lastiger is.”*

#### Aantal kinderen en jongeren met ADHD

Het is niet bekend hoeveel kinderen en jongeren op dit moment ADHD hebben. Er zijn geen

recente Nederlandse onderzoeken of registraties die daarover betrouwbare gegevens kunnen leveren. Onderzoeken zijn onderling moeilijk vergelijkbaar door gebruik van verschillende diagnostische classificatiesystemen en verschillende bronnen (deskundigen, ouders of de kinderen zelf). Het criterium disfunctioneren, dat wil zeggen de mate waarin kinderen problemen ervaren op school en in het gezin, wordt volgens de Gezondheidsraad ook in veel onderzoek onvoldoende meegewogen.

#### Prevalentie van ADHD in de kindertijd 3,6%

De prevalentie (het aantal gevallen of personen met een bepaalde ziekte op een bepaald moment (punt-prevalentie), ooit in het leven (lifetime prevalentie) of in een bepaalde periode, bijvoorbeeld per jaar (periode-prevalentie), absoluut of relatief) van ADHD in de kindertijd (onder de 18 jaar) in Nederland is 3,6%. Dit blijkt uit het epidemiologisch bevolkingsonderzoek NEMESIS-3, uitgevoerd in de periode 2019-2022 (ten Have et al. 2023). Mannen hebben vaker ADHD in de kindertijd gehad dan vrouwen: het betreft 4,3% van de mannen en 3,0% van de vrouwen (NEMESIS-3). Het voorkomen van ADHD is niet gemeten bij kinderen zelf, maar is retrospectief vastgesteld, door volwassenen van 18 jaar en ouder te vragen naar het vóórkomen van symptomen in de kindertijd (voor de leeftijd van 12 jaar).

#### Prevalentie van ADHD in de volwassenheid 3,2%

De jaarprevalentie (het aantal personen dat een bepaalde ziekte heeft gehad gedurende een bepaald jaar) van ADHD in de volwassenheid in Nederland is 3,2%, blijkt uit bevolkingsonderzoek NEMESIS-3 (NEMESIS-3). Dit komt overeen met ongeveer 404.600 volwassenen. ADHD komt ook in de volwassenheid vaker voor bij mannen dan bij vrouwen; bij 3,7% van de mannen en bij 2,7% van de vrouwen. ADHD komt het vaakst voor bij 35- tot en met 44-jarigen (5,5%) en het minste bij 65-plussers (1,0%) (niet in grafiek, NEMESIS-3).

# Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

## Verrijk je kennis met de clinics van stichting Orthokennis

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

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

Datum: vrijdag 13 september 2024

Locatie: online via Zoom

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

### Clinic 'Kinderen: darmmicrobioom, voeding en suppletie'

Datum: vrijdag 8 november 2024

Locatie: Breukelen of via livestream

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

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

Telefoon +31 (0)75 640 81 80  
E-mail [info@orthokennis.nl](mailto:info@orthokennis.nl)  
Website [www.orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl)



### Ruim 280.000 personen met ADHD-symptomen bij huisarts

In 2021 waren er naar schatting 281.100 mensen met ADHD-achtige symptomen bekend bij de huisarts. Het ging om 170.200 mannen en 110.900 vrouwen (19,5 per 1.000 mannen en 12,6 per 1.000 vrouwen). ADHD-achtige symptomen komen het meest voor onder 10- tot en met 19-jarigen. In vrijwel alle leeftijdsgroepen is de prevalentie bij mannen hoger dan bij vrouwen. ADHD-achtige symptomen worden geregistreerd onder twee verschillende codes: geheugen-/concentratie-/oriëntatiestoornissen (ICPC (International Classification of Primary Care)-code P20) en overactief kind/hyperkinetisch syndroom (ICPC-code P21). In negen op de tien gevallen van ADHD-achtige symptomen wordt laatstgenoemde diagnose geregistreerd.

duizend personen. Ook bij jonge meisjes is een stijging te zien, het gebruik onder jongens nam juist af – al is hun aantal gebruikers nog steeds twee keer zo hoog als onder meisjes.

Dat blijkt uit cijfers van Stichting Farmaceutische Kengetallen (SFK). De meest toegepaste ADHD-medicaties zijn methylfenidaat, dexamfetamine en lisdexamfetamine. Artsen schrijven atomoxetine en guanfacine iets minder vaak voor. Van al deze middelen werd methylfenidaat aan volwassenen (18-49 jaar), zowel bij mannen (72%) als bij vrouwen (68%) het meest verstrekt in 2023, gevolgd door dexamfetamine. Ook onder kinderen (6-17 jaar) werd methylfenidaat het meest verstrekt (83% bij jongens en 82% bij meisjes) en was lisdexamfetamine het op een na meest toegepaste middel.

Bronnen: [www.nji.nl/cijfers/adhd](http://www.nji.nl/cijfers/adhd), [www.vzinfo.nl/adhd](http://www.vzinfo.nl/adhd), [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl) en [www.ggztaal.nl](http://www.ggztaal.nl).

*“Het aantal vrouwen dat ADHD-medicatie slikt is afgelopen jaar toegenomen met twintig procent.”*

### Aantal nieuwe diagnoses van ADHD-achtige symptomen toegenomen

Het aantal nieuwe diagnoses van ADHD-achtige symptomen (ICPC (International Classification of Primary Care)-code P21) is in de periode 2011-2021 toegenomen. Deze trend is gecorrigeerd voor veranderingen in de omvang en leeftijdsopbouw van de bevolking (standaardisatie). Deze toename kan het gevolg zijn van het feit dat ADHD steeds bekender is bij hulpverleners, leerkrachten en ouders, en dat de stoornis door hen ook beter wordt herkend (Buitelaar 2001; Gezondheidsraad 2014). Tevens zijn de toename van wetenschappelijk onderzoek naar ADHD en een betere bereikbaarheid van de hulpverlening van invloed geweest (NEMESIS-2).

Ook het per jaar geschatte en ongecorrigeerde aantal nieuwe diagnoses van ADHD-achtige symptomen is toegenomen. Voor mannen nam dit aantal toe van 40.700 in 2011 naar 63.500 in 2021 en voor vrouwen van 17.000 in 2011 naar 42.700 in 2021.

### Steeds meer vrouwen slikken ADHD-medicatie

Het aantal vrouwen dat ADHD-medicatie slikt is afgelopen jaar toegenomen met twintig procent. Daardoor waren er in 2023 ongeveer even veel mannen als vrouwen die een middel gebruiken: rond de 27 op de



# De weg naar financiële gezondheid voor je praktijk

DOOR: WILMA TUK

Als therapeut, coach, counselor of lichaamswerker draag je bij aan het welzijn van anderen. Maar het is net zo belangrijk om ook aandacht te besteden aan je eigen gezondheid, je financiële gezondheid wel te verstaan. Dit artikel biedt praktische tips en inzichten om je financieel gezond te maken en te houden.

## Financiële gezondheid: een basis voor succesvol ondernemen

Financiële gezondheid is niet alleen belangrijk voor je privésituatie, maar ook voor de stabiliteit van je praktijk. Hier zijn enkele stappen om je financiële situatie te versterken:

### 1. Budgettering en financiële planning

Begin met een gedegen budget en financiële planning. Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven, zowel zakelijk als privé. Dit helpt je om te zien waar je geld naartoe gaat en waar je kunt besparen of investeren. Op [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl) vind je handige voorbeeldbedragen en rekentools waarmee je inzicht krijgt in je eigen situatie.

### 2. Prijsstelling en tarieven

Een veelvoorkomende valkuil voor therapeuten en coaches is het onderschatten van hun waarde en het hanteren van te lage tarieven. Bepaal realistische prijzen die niet alleen de waarde van je diensten weerspiegelen, maar ook bijdragen aan een gezonde financiële situatie.

### 3. Diversificatie van inkomstenbronnen

Bouw een stabiele financiële situatie op door niet afhankelijk te zijn van het 'uurtje-factuurtje' model. Overweeg het aanbieden van complete trajecten of

pakketten, wat zorgt voor een constantere inkomstenstroom. Diversifieer daarnaast je diensten door bijvoorbeeld onlinesessies en workshops aan te bieden of verkoop aanvullende producten waar je commissie over ontvangt.

### 4. Zoek professioneel advies

Maak gebruik van een boekhoudsysteem, zoals Moneybird of een praktijkadministratiesysteem zoals MijnDiAd, om veel van je financiële processen te automatiseren, wat tijdsparing oplevert en fouten reduceert. Het is echter nog steeds raadzaam om jezelf vier keer per jaar te laten helpen bij de btw-aangifte en eenmaal per jaar bij de inkomstenbelastingaangifte. Een boekhouder of financieel adviseur kan je niet alleen helpen bij deze specifieke taken, maar ook specifiek advies geven dat afgestemd is op jouw situatie.

### Veel voorkomende valkuilen

Een financieel gezonde praktijk vereist niet alleen zorgvuldige planning en beheer, maar ook het vermijden van veelvoorkomende valkuilen die ondernemers kunnen tegenkomen. Hieronder volgen enkele van deze valkuilen en hoe je ze kunt vermijden.

**Onvoldoende reserves:** het is belangrijk om een buffer op te bouwen om onverwachte situaties op te vangen, zoals ziekte, onverwachte bedrijfsomkeringen of bijvoorbeeld een laptop die opeens kapotgaat en moet worden vervangen. Dit helpt je om financiële stabiliteit te behouden zonder in de problemen te komen.

**Gebrek aan pensioenplanning:** begin tijdig met je pensioenplanning en laat je hierbij adviseren door een financieel expert. Dit stelt je in staat om verschillende spaaropties te verkennen, zoals pensioensparen of -beleggen of lijfrentes en te bepalen welke het beste past bij je lange termijn doelen.

**Overschatting van inkomsten:** maak je financiële prognoses op basis van conservatieve schattingen en neem daarbij de natuurlijke fluctuaties van je praktijk in acht. Monitor regelmatig je financiële

*“Een financieel gezonde praktijk vereist niet alleen zorgvuldige planning en beheer, maar ook het vermijden van veelvoorkomende valkuilen.”*

# Complete formule voor na de bevalling.



- ✓ Fenegriek helpt om opnieuw fit te worden na de bevalling\*\*
- ✓ Vitamine C, B12, magnesium & folaat zijn goed voor de gemoedstoestand
- ✓ Fenegriek ondersteunt de melkproductie na de bevalling\*\*

Benieuwd naar alle voordelen van Postpartum Mama? Ontdek het!



> [Zakelijk.vitakruid.nl](http://Zakelijk.vitakruid.nl)

\*\*Evaluatie gezondheidsclaims Fenegriek zijn lopende



**Financiële tips voor groei en stabiliteit**

Een stevig financieel fundament leggen voor je praktijk is essentieel om groei en stabiliteit te waarborgen. Hieronder volgen enkele tips die je kunnen helpen bij het beheren van je geld en het nemen van weloverwogen financiële beslissingen.

- Werk met een financieel dashboard: door gebruik te maken van een financieel dashboard krijg je een duidelijk overzicht van je financiële situatie. Dit stelt je in staat om beslissingen te nemen op basis van actuele gegevens. Door dit plan regelmatig bij te werken, kun je controleren of je op koers ligt en je doelen haalt of moet bijsturen.
- Bepaal je gewenste en benodigde salaris en doelomzet: het is belangrijk om duidelijkheid te hebben over hoeveel je moet én wilt verdienen. Door je gewenste salaris en doelomzet vast te stellen, kun je gerichte financiële doelen stellen en strategieën ontwikkelen om deze te bereiken. Dit helpt je bij het nemen van weloverwogen beslissingen over bijvoorbeeld prijsstelling, investeringen en financiële planning.
- Houd je cashflow in de gaten: monitor regelmatig je cashflow om ervoor te zorgen dat je meer inkomsten hebt dan uitgaven. Dit helpt je om financiële problemen voor te zijn. Overweeg de ‘potjes-methode’ te gebruiken waarbij je verschillende financiële ‘potjes’ creëert waar je geld op apart zet voor kosten, salaris, winst, belasting en reserves, om zo een beter overzicht en controle over je geldstromen te behouden.
- Plan voor belastingen: zet maandelijks geld opzij voor je belastingen om te voorkomen dat je aan het einde van het kwartaal of jaar met een tekort zit. Gebruik hiervoor een aparte spaarrekening, die deel kan uitmaken van je ‘potjes-methode’, zodat je altijd voorbereid bent op belastingbetalingen.
- Hou regelmatig je prijzen en verdienmodellen onder de loep: evalueer regelmatig je tarieven en bepaal of deze nog in lijn zijn met de waarde die je biedt, de vraag en kostenstijgingen. Denk ook na of er eventueel mogelijkheden zijn voor upsell-producten of -diensten of het creëren van een passief inkomen. Dit zorgt ervoor dat je diensten correct gewaardeerd blijven en ondersteunt een gezonde cashflow.
- Werk wekelijks je administratie bij: neem elke week op een vast moment de tijd om je administratie bij te werken. Dit helpt je om eventuele foutjes snel op te sporen en je budget nauwkeurig te volgen. Zo heb je altijd een duidelijk beeld van je financiële situatie; dat stelt je in staat tijdig bij

resultaten en pas je strategieën aan als je merkt dat je inkomsten afwijken van de verwachtingen.

Gebrek aan zichtbaarheid en marketing: zelfs als je praktijk goed draait, blijft het belangrijk om constant te werken aan je (online)zichtbaarheid en marketingacties. Zo blijf je in de kijker en bouw je een continue stroom van potentiële cliënten op, wat van belang kan zijn als het toch even minder gaat met je praktijk.

Nu we de valkuilen kennen, is het tijd om vooruit te kijken en manieren te ontdekken om je praktijk te laten groeien en stabiel te houden. Hier zijn enkele praktische tips die je daarbij kunnen helpen.

*”Het nastreven van financiële gezondheid vereist continue aandacht en aanpassing.”*

**Wat houd je bij in een financieel dashboard?**

Een financieel dashboard is een onmisbaar hulpmiddel voor elke ondernemer die zijn of haar financiële gezondheid serieus neemt. Deze tool biedt een helder overzicht van alle financiële aspecten van je praktijk.

Met een goed opgezet dashboard heb je altijd het totaaloverzicht van je omzet, kosten, cashflow en andere financiële doelstellingen. Het rekent automatisch alles door, zoals benodigde omzet en winst en hoeveel btw en inkomstenbelasting (IB) je dat jaar naar verwachting gaat betalen (en dus opzij moet zetten!).

Het werken met een financieel dashboard heeft legio voordelen. Zo kun je proactief je financiën beheren en meer bewustwording creëren rondom je privé- en zakelijke

uitgaven. Ook helpt het je om te bepalen hoeveel salaris je voor jezelf moet reserveren, waardoor je voorkomt dat je jezelf te weinig of juist te veel uitbetaalt.

**Wat noteer je in een financieel dashboard?**

- Omzet: verwachte en gerealiseerde omzet.
- Kosten: vaste en variabele zakelijke en privékosten (inclusief het salaris dat je jezelf uitkeert).
- Cashflow: een overzicht van de cashflow helpt je te zien hoe liquide je bedrijf is.
- Schulden en verplichtingen: inzicht in eventuele schulden en financiële verplichtingen.
- Belastingen: geschatte en daadwerkelijke belastingbetalingen.

Een boekhouder of financieel adviseur kan je helpen met het opzetten van zo'n dashboard.

te sturen indien nodig.

- Denk vooruit: maak niet alleen een financieel plan voor dit jaar, maar ook voor de toekomst. Stel jezelf (zakelijke en/of privé) doelen voor over twee jaar en maak een grove planning om gericht te kunnen investeren in je bedrijf en activiteiten die naar de toekomst leiden.
- Zorg voor een goede financiële basiskennis: investeer tijd om meer te leren over financiën als dit onderwerp je wat minder ligt. Je hoeft geen expert te worden, maar een basisbegrip van financiën helpt je om grip en controle te houden en het juiste gesprek met je boekhouder te voeren.

Het nastreven van financiële gezondheid vereist continue aandacht en aanpassing. Door een proactieve aanpak en regelmatige evaluatie van je financiële strategieën kun je een duurzaam en bloeiend bedrijf opbouwen dat niet alleen jouw welzijn ondersteunt, maar ook dat van je cliënten.

**Wilma Tuk** is verbinder van holistische gezondheidsprofessionals via de Healthy You, Healthy Business-community en pragmatische sparringpartner voor therapeuten, coaches en lichaamswerkers die een succesvolle praktijk willen bouwen.



# SAFFRAAN

Natuurlijke rustgever bij spanning en inspanning\*



**VitOrtho**  
VOEDINGSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl

\*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning

## EDUCATIEPLANNER

Een greep uit ons aanbod

ONLINE/LOCATIE	DATUM	TIJD	PRIJS excl. BTW
<b>Studiemiddag Tinnitus   Monique van Poorten</b>			
Online	do 19-09-2024	13.30-16.30 uur	€ 45,-
<b>Studiemiddag SIBO   Roelie Koopman</b>			
Online	do 26-09-2024	13.30-16.30 uur	€ 45,-
<b>Kennisavond Syndroom van Tietze en costochondritis   Monique van Poorten</b>			
Online	di 01-10-2024	19.00-21.15 uur	€ 34,50
<b>Praktijktraining Kraakbeenproblematiek in een ander licht   Casper Beukema</b>			
Online	vr 11-10-2024	9.30-16.30 uur	€ 69,50
<b>Praktijktraining De longen   Casper Beukema</b>			
Online	do 31-10-2024	9.30-16.30 uur	€ 69,50
<b>Kennisavond Therapietrouw   Lucian van Ingen</b>			
Online	do 07-11-2024	19.00-21.15 uur	€ 34,50

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



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



## VitEducatief

**Kennis is belangrijk, zeker voor u als gezondheidsspecialist**

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



www.viteducatief.nl | Kennis en educatie over voeding, gezondheid en suppletie

# Wat betekent raakbaarheid voor jou?

Als je dit woord opzoekt op internet, staat er bijvoorbeeld: "Raakbaarheid is de kwaliteit waarmee we oorspronkelijk open en uitnodigend naar de wereld zijn om bijvoorbeeld kennis, waardering, goedkeuring, ondersteuning en aanmoediging te ontvangen. Daarbij past ook de bereidheid om kritische reacties te krijgen".

Ja, raakbaar zijn we makkelijk voor de voedende boodschappen die we ontvangen maar hoe ervaren we dat voor de meer kritische boodschappen?

Zelf zoek ik een woord dat naadloos aansluit bij dit begrip en kom uit bij "kwetsbaarheid". Het woord kwetsbaarheid duidt meer pijn dan geluk? Of riekt het ook naar slachtofferschap?

Maar in kwetsbaarheid zit ook het verlangen elkaar te ontmoeten als mens en niet ons masker of onze functie. Open en transparant zijn over hoe het echt met je gaat. Op een dieper niveau je te weten verbinden met jezelf en anderen daar deelgenoot van maken. Dan zou het toch meer geluk geven dan pijn, lijkt mij? Verbinden heeft ook te maken met (onvoorwaardelijk) liefhebben. Liefhebben kan niet zonder waarheid. Hier zit zowel geluk als soms ook pijn.

Het durven spreken over verdriet en luisteren naar verdriet geeft een relationele verbinding die veel steviger is dan samen plezier maken, wat ook belangrijk is. De essentie in het durven spreken en vooral in kunnen luisteren. Dit creëert correctieve ervaringen waarin de onzekerheid van ik mag er wel zijn toch weer draagkracht krijgt.

Zoals Dirk de Wachter zegt:

Ik mag spreken.

Er wordt geluisterd.

Ik mag er zijn.

Ik ben de moeite waard.

Dit zijn fundamentele dingen die rechtstreeks met raakbaarheid en ook met verbinding te maken hebben. Laten we bij onszelf beginnen.

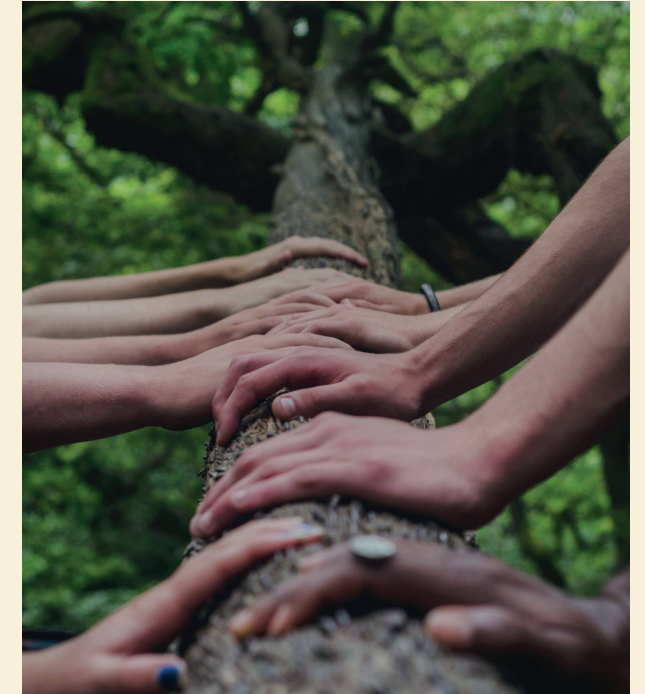
Hoe kan ik zorgzaam bestaan voor mezelf en de ander?

In verbinding zit leven, de zuurstof die we zo nodig hebben.

Zowel met jezelf als met de ander.

Raken we elkaar nog? Laat jij je raken?

Het vergroten van raakbaarheid hangt onder andere af van jouw emotionele volwassenheid, jouw hechtingsverhaal en ook van



de groei die je doormaakt in steeds autonomer worden. Dit betekent minder coregulatie met de ander en meer zelfregulatie. Ik noem het vaak "beenversterking", je weet je plek in te nemen die voor jou bedoeld is en daarin goed voor jezelf te zorgen. Ook onafhankelijker worden van de goedkeuring of afwijzing van de ander. Dit alles zorgt ervoor dat we ons niet hoeven te verbergen, je durft tevoorschijn te komen, omdat je contact maakt met jezelf en jezelf "dat" weet te geven wat we allemaal zo nodig hebben. Namelijk, onze hechtingsbehoeften: zoals onvoorwaardelijke liefde, veiligheid en erkenning (bestaansrecht). Wie voorziet jou in de behoeftes, de ander?

Of lukt het jou zelf in deze behoeftes te voorzien? Zo ja, dan blijf je jouw eigen Gezonde Volwassene met als resultaat een breder "venster van verduren". Zo blijf je in verbinding met jezelf en de ander, met als resultaat "het blijft je goed gaan".

Ik wens onszelf als mens en als hulpverlener, maar ook onze cliënten toe, dat we blijven groeien in "raakbaar zijn, kwetsbaar durven zijn" en zo te verbinden. Mijns inziens een cadeau dat je aan jezelf en de ander kunt geven.

Kirsten Riepma-Heusinkveld  
Lid Stichting Rosegarden

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



# Waarom Minami?

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



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

je omega-3 op pijl houden

voor ieder de beste oplossing



voor mama en kind



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

**WE CARE** ❤️



for you,  
our planet  
and our future



Instagram: [minami\\_omega3](#)  
Facebook: [omega3.minami](#)

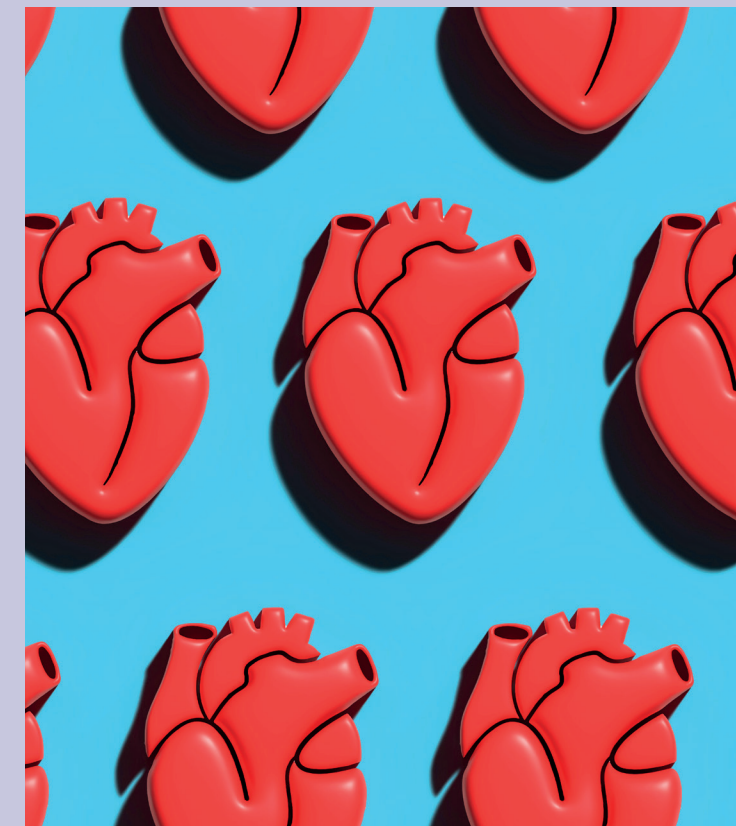
# Wetenschappers bevelen dit type co-enzym Q10 aan bij hartfalen

Gepubliceerd onderzoek heeft aangetoond dat co-enzym Q10 een nuttig effect heeft bij de preventie en behandeling van cardiovasculaire aandoeningen en hartfalen. In een nieuwe publicatie specificeren wetenschappers dat slechts één vorm van Q10 een gedocumenteerd effect heeft.

Cardiovasculaire aandoeningen zijn wereldwijd de eerste doodsoorzaak, volgens de WHO. Alleen al hartfalen is aangemerkt als een wereldwijde pandemie die tot miljoenen sterfgevallen leidt. Recente studies wijzen op de vitamineachtige stof co-enzym Q10 als een nuttig middel om hart- en vaatziekten te voorkomen en te behandelen bij patiënten met hartzwakke. In de studies werd echter geen onderscheid gemaakt tussen ubiquinon, de geoxideerde vorm van co-enzym Q10 en ubiquinol, de gereduceerde vorm van de stof. Klaarblijkelijk wordt alleen ubiquinon gesteund door degelijk wetenschappelijk bewijs en is het daarom de vorm van Q10 die door onderzoekers in een nieuwe meta-analyse wordt aanbevolen.

## Ubiquinon is de beste keuze

Onderzoekers van de universiteit van Graz in Oostenrijk schrijven in het wetenschappelijk tijdschrift *Current Cardiology Reports* dat ze met de zoektermen 'ubiquinon' en 'ubiquinol' een search deden op PubMed om gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde parallel- of cross-overstudies met co-enzym Q10 te vinden. Uit de 238 hits bleven 28 in aanmerking komende studies over, die zorgvuldig geanalyseerd werden.



De belangrijkste uitkomsten van hun analyse waren:

1. Suppletie met ubiquinon reduceert de sterfte aan hart- en vaatziekten bij patiënten met hartfalen. Het effect is niet aangetoond voor ubiquinol.
2. De testconcentraties die een gunstig effect opleveren, zijn in de ubiquinon-studies veel lager dan in die met ubiquinol.
3. Positieve langetermijneffecten op de sterfte aan hart- en vaatziekten zijn alleen waargenomen in studies met ubiquinon.

## Twee baanbrekende studies bewijzen het

De onderzoekers wijzen in hun meta-analyse op twee specifieke trials die ze als toonaangevende studies naar reductie van cardiovasculaire mortaliteit aanmerken. Dat zijn de Q-Symbio-studie die in 2014 in het Journal of the American College of Cardiology, Heart Failure werd gepubliceerd, en de KiSel-10-studie die in 2013 in het International Journal of Cardiology verscheen. Beide studies werden verricht met als referentiepreparaat Bio-Quinon Q10 van Pharma Nord. Dit product is in meer dan 75 gepubliceerde dubbelblinde, placebogecontroleerde studies gebruikt, waarvan 26 gouden standaard onderzoeken zijn.

## Einde van de discussie?

De afgelopen jaren is er wetenschappelijke discussie geweest over de vraag welke vorm van Q10 beter wordt opgenomen en een beter effect heeft, ubiquinol of ubiquinon. Beide vormen worden in het lichaam voor verschillende doeleinden gebruikt en het lichaam kan ze zelf converteren, naargelang de behoefte aan de ene of de andere vorm.

De waarheid is dat de meeste onderzoeken, niet alleen met betrekking tot hart- en vaatziekten maar ook talrijke andere gezondheidskwesties, werden uitgevoerd met Q10 in de vorm van ubiquinon. Dat is de uiteindelijke boodschap van de meta-analyse en een detail dat mensen in gedachten moeten houden.

Bronnen zijn op te vragen bij de redactie.

# Bliss

## Het diepste geluk door je hart te volgen

IN GESPREK MET BIANCA AMBROSIUS

Een leven vol passie, creativiteit en vertrouwen in je innerlijk weten. Bianca Ambrosius van Bliss Kunst Training Coaching leeft het én inspireert professionals en ondernemers middels haar kunst, creatieve coachingsopleidingen en unieke ondernemerstrainingen om ook het diepste geluk te kunnen ervaren door het volgen van je hart. Waar persoonlijke, zakelijke, intuïtieve en creatieve groei samen gaan om je eigen missie nog verder de wereld in te brengen en van nóg grotere waarde te zijn.

### Creatieve ontwikkeling

Een wervelbreuk op haar 19<sup>e</sup> zette Bianca's leven volledig op de kop, maar wees haar uiteindelijk ook dé weg naar haar levenspad. "Meerdere keren werd ik in mijn leven letterlijk stilgezet en kreeg ik van artsen te horen dat ik misschien nooit meer kon lopen of de rest van mijn leven maar op een laag pitje moest zetten. Ik was er echter van overtuigd dat er nog meer mogelijk was en ik nog heel veel te doen zou hebben hier."

Gaandeweg de diepe dalen in het leven voelde Bianca de uitdaging om zichzelf intuïtief, creatief en persoonlijk nog verder te ontwikkelen. De momenten waarop ze de wereld vergat, was ze aan het creëren. Verwerking, inspiratie, heling en manifestatie van mijn dromen. "Schilderen bracht het me allemaal."

### Het roer om

Dertien jaar combineerde ze haar baan in het praktijkonderwijs als kunst- en cultuurcoördinator/docente met het leven als kunstenares. Toen het leven mij letterlijk opnieuw stilzette, voelde ik dit als teken dat het tijd werd om met de golven van de zee mee te varen in plaats van er tegenin te zwemmen. Zeven jaar geleden gooide Bianca

daarom het roer compleet om. Al kon ik op dat moment nog geen 5 minuten op mijn benen staan. Ik voelde dat het tijd was om mijn mooie baan in het onderwijs op te zeggen. "Mijn intuïtie leidde me altijd naar het juiste pad, het was nu tijd er echt naar te luisteren én handelen."

### Wat vertelt een tekening jou?

"Als kunstenares wilde ik niet alleen maar zelf creërend bezig zijn. Ik hield enorm van het werken en de verbinding met mensen. "Ik was zoveel bij fantastische therapeuten geweest om fysiek zoveel als mogelijk te herstellen, maar ik miste één ding daarin dat mezelf altijd inzicht, verwerking en bewustwording bracht. Teken- Schilderen- Creatieve werkvormen. Het laten stromen van mijn creativiteit bracht mij altijd dicht bij mezelf. Ik verdiepte me in de beeldtaal van een tekening. Dit was zoveel groter dan dat woorden je ooit vertellen kunnen. Ik ontwikkelde me intuïtief nog sterker en besloot al mijn persoonlijke ervaringen, trainingen en opleidingen samen te brengen in een nieuwe opleiding voor professionals. Mijn missie om anderen het helende effect van kunst te laten ervaren zou op die manier een gekleurde inktvlekwerking krijgen.

*"Verwerking, inspiratie, heling en manifestatie van mijn dromen. Schilderen bracht het me allemaal."*



Ik ging aan de slag met een training waarin therapeuten, coaches en andere zorgprofessionals konden ervaren hoe zij creativiteit als middel in konden zetten binnen hun werkveld. Het was tevens een ontwikkelingsproces voor de professionals zelf. Ik zag daarin niet alleen de professional zelf groeien, maar hoorde de meest verwonderde verhalen terug als ze deze creatieve werkvormen koppelden aan hun eigen expertise binnen de praktijk. Cliënten verwerken emoties effectiever, er ontstaat een diepere heling, je laat cliënten manifesteren en laat hen zelf de regie op hun gezondheid nemen.

Tekenen, schilderen, meditatie. Het zijn allemaal manieren om echt te ontdekken wat er in jouw binnenwereld leeft. Uit je hoofd komen en vanuit je hart leven.

Het feit dat velen professionals aangaven daarna met me door te willen werken, zorgde ervoor dat ik de opleiding door ontwikkelde naar een 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> fase. Op die manier kunnen professionals inmiddels zelf kiezen hoe ver ze zichzelf op dit gebied willen ontwikkelen. Een praktijk of onderneming leiden

die inspireert én motiveert om het beste uit jezelf én anderen te halen. Om daar te zijn mag de creativiteit in jou nog meer gaan stromen. Van nature zijn wij geboren als creatief persoon. Maar al vroeg in ons leven worden we afgerekend op onze creatieve uitdrukkingen. Het wordt beoordeeld alsof we een rekentoets gemaakt hebben. En daar zijn we mogelijk gaan geloven dat het niet van belang is. Beelden zeggen echter zoveel meer dan woorden. Door te ontdekken wat je getekend of geschilderd hebt kom je zoveel dieper tot de kern. Het heelt, verbeeldt en geeft inzicht vanuit je onderbewuste. Het is de creatieve energie die de motor van alles in het leven is, zodat ideeën kunnen sprankelen en ook een praktijk nog meer kan groeien."

Het is Bianca's kracht aan te voelen wat er in de diepte speelt; in de professional/ondernemer als persoon én zijn/haar bedrijf. Zij begeleidt hen op een creatieve, intuïtieve wijze, waarmee ze op die manier persoonlijke én zakelijke doelstellingen nog effectiever kan bereiken.

### Droomleven

"Zelf ontdekte ik jaren geleden dat ik steeds meer



# CellCare Academy scholingsaanbod

## Breinmodules:

**Trauma, Neuro-inflammatie, ADHD/ADD en Autisme**

12 en 13 september 2024

**Het vrouwenbrein, interactie tussen hormonen en neurotransmitters**

3 en 4 oktober 2024

**Dementie en Parkinson, gerelateerde ziektebeelden en integratie**

14 en 15 november 2024

Volg meerdere breinmodules en ontvang tot wel 20% korting!

## Verdiepingsdag:

**Voedings- en leefstijlinterventie bij Diabetes type 2**

10 oktober 2024

## Webinars:

• **De huid van binnenuit**

18 september 2024

• **Eczeem en Ichtyosis**

25 september 2024

• **Acne**

2 oktober 2024

• **Rosacea en Psoriasis**

16 oktober 2024

## 3-daagse Masterclasses:

**Masterclass Neurotransmitters**

26, 27 september en 7 november 2024 in Breda

**Masterclass Neurotransmitters**

4, 5 november en 3 december 2024



Scan voor meer info en inschrijven!

paarden aan het schilderen was. Lag ik op mijn yogamatje, zag ik me al galopperend op een paard zitten. 's Nachts in mijn dromen bleef ik paarden zien. Op mijn 16<sup>e</sup> was ik rigoreus gestopt met mijn paardenhobby. Ik kon echter sindsdien geen weiland voorbijfietsen of het kriebelde me. Maar met osteoporose en de pijn waar ik 20 jaren mee struggelde leek paardrijden geen optie meer. Totdat ik me besepte dat ook dit maar een gedachte en oude overtuiging was die voortkwam uit al mijn ervaringen. Mijn hart wilde iets anders. "Mama, ik wil op paardrijles." Het was het zoveelste teken dat ik besloot er ook weer op te klimmen.

Ik ging een aantal keer flink door mijn rug tijdens het rijden, maar bleef voelen dat het klopte wat ik deed. Inmiddels rijd ik alweer bijna 4 jaar paard en heb ik vorig jaar mijn eigen paard gekocht. Het lijkt exact op het paard dat ik een jaar daarvoor schilderde met de intentie om mijn eigen paard te vinden. Het was voor mezelf weer een prachtig voorbeeld van hoe het schilderen ook mij weer helemaal terugbracht naar mijn droomleven."

Dit ziet Bianca ook terug in de professionals die de opleidingen volgen.

'De beste dag uit mijn leven is de dag dat ik besloot de opleiding creativiteit als middel te volgen.' Aldus een deelnemer uit de opleiding creativiteit als middel. Een mooier compliment kun je niet krijgen en ik krijg nog telkens kippenvel als ik zie wat deze opleidingen voor mensen én hun cliënten betekenen. De inzet van zowel meditatie als creatieve coachingsopdrachten zijn zo groots dat ze eigenlijk niet in woorden te vangen zijn."

Het is Bianca's missie mensen weer terug te brengen naar hun Bliss, het diepste geluk door je hart te volgen. "Als je dat als therapeut door kunt geven aan het werken met cliënten dan draag je nog completer bij aan de levenskunst en het zelf herstellend vermogen die in ieder van ons zit."

"Dat mijn lijf niet meer mijn grootste gevecht is, maar ik het inmiddels als mijn barometer ervaar. Dat is mijn grootste zegening die ik te danken heb aan het volgen van mijn hart, samen met al die therapeuten die vanuit hun hart mij altijd ondersteunden in mijn herstel. Zodra mijn lijf weer vaster zit, voel ik dat ik te weinig ruimte gemaakt heb voor het creëren van mijn kunst. Emoties worden zoveel malen sneller verwerkt via creatieve uitingen."

Ik vind het zo bijzonder te ervaren dat als mijn kunst iemand persoonlijk raakt en diegene het wil

*"Ik geloof in het intuïtief lezen van een tekening. Op die manier ontdek je namelijk de grootste bron van kracht die je altijd in je hebt."*

kopen, iemand zich herkent in de fase uit mijn leven waarin ik dat schilderij creëerde. Het toont exact datgene dat kunst voor een ander kan betekenen. Verwerking, heling, inspiratie en vrijheid.

Ik geloof in het intuïtief lezen van een tekening. Op die manier ontdek je namelijk de grootste bron van kracht die je altijd in je hebt. De kracht van jouw intuïtie. Als je daar oprecht naar kunt luisteren én handelen, zul je op alle vlakken van je leven ervaren dat je de juiste keuzes kunt maken en je leven stroomt. Als er dan uitdagingen op je pad komen, ben je altijd in staat daar op een andere manier naar te kijken, waardoor het leven gewoon fluisterend en in alle liefde je tegemoet kan treden. Je lijf hoeft dan ook niet meer te gaan schreeuwen, omdat het niet gehoord wil worden."



Wil jij ervaren wat het inzetten van een creatieve werkvorm voor jouw cliënten kan betekenen? Leg dan morgen eens wat papier, stiften of krijt in je praktijk. Laat jouw cliënt zichzelf eens in één lijn voorstellen wie hij of zij is. Laat de stift niet van het papier halen tussentijds. Stem jezelf daarna op de tekening af en voel eens wat jij uit de tekening kunt halen. Stel vragen over de tekening en koppel die aan wat jij eruit haalt. Ik ben ervan overtuigd dat je gelijk op een diep niveau aan het praten bent. Het geeft als cliënt veel lucht als je niet gelijk je hele verhaal weer hoeft te vertellen, maar al tekenend mag starten.

**Meer inspiratie?**

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

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

# Leesvoer

## ADHD en vrouwen



### BLOEDIRRITANT!

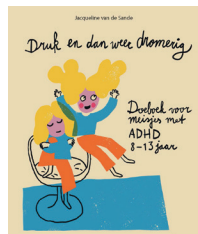
*Bloedirritant!* beschrijft hoe ADHD bij vrouwen eruitziet, met welke thema's zij worstelen en hoe onzichtbaar hun strijd kan zijn. Het boek is bedoeld voor alle volwassen vrouwen met ADHD, met en zonder de H, of die zichzelf in ADHD of ADD herkennen.

Dit boek staat vol met praktische informatie en tips voor elke levensfase. Van studeren met ADHD, je rijbewijs halen, relaties, intimiteit, op jezelf gaan wonen tot ADHD en werk, zwangerschap, moeder zijn, medicatie, menstruatie, de overgang, gezondheid en nog veel meer.

De waargebeurde anekdotes uit het leven van Jacqueline van de Sande: soms hilarisch, soms aangrijpend, aangevuld met ervaringen van andere vrouwen, maken dit boek levendig en herkenbaar.

Met de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van ADHD bij vrouwen, zoals hormonale stemmingswisselingen gedurende de levensloop, en recente onderzoeken van het Hoofd Hart Hormonen (H3-) netwerk, beschreven door ADHD-expert Sandra Kooij, is dit boek compleet.

**Bloedirritant! | De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD | Jacqueline van de Sande en Sandra Kooij**



### DRUK EN DAN WEER DROMERIG

*Kiki houdt erg van bewegen, ze is heel snel en heeft heel veel energie. Ze is grappig en ze vindt van alles leuk! Kiki is ook erg behulpzaam en maakt met iedereen een praatje. Ze ziet en hoort alles*

*om haar heen. Ze is moedig en ze maakt van alles mee. Kiki heeft namelijk ADHD!*

Kiki is een meisje van tien jaar met ADHD. Ze beleeft allerlei avonturen: leuke, grappige, spannende en soms vervelende. Haar leven is nooit saai! Kiki kan heel druk zijn, maar ook heel dromerig. Vaak voelt ze zich vrolijk en blij, soms verdrietig en boos.

Kiki vindt het niet altijd gemakkelijk om ADHD te hebben, maar soms vindt ze het juist fijn. In haar dagboek schrijft ze hoe ze zich voelt en wat ze denkt. Ze vertelt wat ze goed kan en wat haar moeite kost.

Meisjes met ADHD kunnen met de verhalen, tips, weetjes, raadsels, puzzels, spelletjes en opdrachten in dit doeboek ontdekken waar ze goed in zijn en wat ze moeilijk vinden. Ze leren positief over zichzelf te denken en zichzelf te accepteren.

Voor meisjes vanaf ongeveer 8 jaar, ouders en leerkrachten.

**Druk en dan weer dromerig | Doeboek voor meisjes met ADHD | 8-13 jaar | Jacqueline van de Sande**

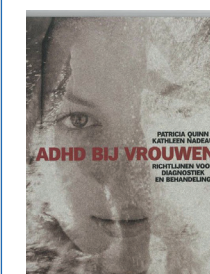


### DRUKS

'Heb jij je pilletje al geslikt?' vragen mensen zich vaak af als ze Francien Regelink voor het eerst ontmoeten. Niet geheel ongegrond, want Francien heeft AD(H)D en kan nogal druk zijn. Maar AD(H)D is meer dan Alle Dagen Heel Druk.

In *Druks* legt Francien uit wat AD(H)D precies is en geeft ze een ongefilterd kijkje in haar leven. Van waarom boodschappen doen een uitdaging is en welke medicatie ze (soms niet) slikt, tot hoe AD(H)D werkt tussen de lakens en waarom ze op kantoor onder de brandtrap werkt. Voor iedereen die direct of indirect met AD(H)D te maken heeft.

**Druks | Mijn (on)rustige leven met ADHD Francien Regelink**



### ADHD BIJ VROUWEN

Het boek *ADHD bij vrouwen* is geschreven door specialisten op het gebied van ADHD en staat onder redactie van Quinn en Nadeau. Dat maakt het tot een onmisbare informatiebron voor iedereen die, al dan niet beroepsmatig,

geïnteresseerd is in het gebied van ADHD bij volwassenen. Er komen onderwerpen aan bod die zeer specifiek zijn voor vrouwen en die voorheen nog weinig aandacht hebben gekregen.

Zo bepleiten sommige auteurs dat het noodzakelijk is om de diagnostische criteria van de DSM-IV met het oog op sekseverschillen te herzien en gaan anderen in op de grote invloed van hormonen op vrouwen met ADHD.

Daarnaast komt onder andere het gebruik van medicijnen tijdens de zwangerschap aan de orde en wordt uitgebreid ingegaan op comorbide aandoeningen die ADHD bij vrouwen vaak maskeren. In dit boek wordt ook een gestructureerde vragenlijst beschreven, de Self Assessment Symptom Inventory voor vrouwen (SASI). Dit instrument stelt therapeuten in staat om belangrijke seksespecifieke aspecten te onderscheiden die van belang zijn voor de diagnose.

**ADHD bij vrouwen | richtlijnen voor diagnostiek en behandeling | Patricia O. Quinn**



**EEN GREEP UIT  
ONZE OPLEIDINGEN:**

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

# Toe aan een volgende stap? Laat Sonnevelt je inspireren

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

**Meld je aan voor onze open dag op zondag 7 september of informatieavond op 17 september op [sonnevelt.nl](http://sonnevelt.nl).**

**CURSUSSEN:**

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



## De fluit krijgt

De vierjarige Miguel reageert gevoelig op prikkels wat tot uiting komt in veel huilen, in boosheid en pittig gedrag. Hij heeft een zware levensstart doorgemaakt. Op mijn verzoek heeft moeder vandaag foto's meegenomen en gaan we een stukje uit het vroege leven van Miguel uitspelen.

'Willen jullie een huis bouwen voor mama en jou?' vraag ik. Miguel glimt van pret, pakt een stapel kussens uit de kast en even later bouwen ze samen aan het huis. 'Ja, dat is een goeie plek', zeg ik. 'Dan maken we het ziekenhuis daar.' Mama laat een foto zien. 'Hier gaat het niet goed met jou. Mama ziet dat je erg verkouden bent en dat je bijna niet meer kan ademen!' Met haar mobieltje voert mama een gesprek met de dokter. Als dokter beantwoord ik de telefoon: 'Dat is hoge koorts! Uw zoon Miguel is heel erg ziek. Ik stuur een ambulance!'

Ik ga op een karretje zitten: 'Tatuutuuuu, daar komt de ambulance. Wil jij baby Miguel zijn?' vraag ik. Miguel wil niet op het karretje. 'Dat is goed', zeg ik en pak een babypopje en leg dat in de ambulance. Even later komt er een traumahelikopter aan. In de helikopter zit een heel goede dokter om te zorgen dat baby Miguel blijft leven. Baby Miguel kan bijna niet ademen! 'Gauw het ziekenhuis in.' Mama laat Miguel de foto zien: 'Kijk eens, daar lig jij. En er zitten allemaal draadjes en slangetjes om jou heen.' Miguel bekijkt de foto aandachtig.

We spelen het na met de babypop. Een slangetje door zijn mond, door beide neusgaten. En moeder legt uit: 'Dat is zodat je heel lang kon slapen.' Ondertussen wordt er geprikt: 'Au au!' Slangetje door de neus! 'AU.' Door de mond. 'AU!' Zo kan baby Miguel niet eens schreeuwen of huilen. Hij kan niet zeggen: 'Au, hou op! Laat me met rust. Dat doet pijn!' Hij kan niks doen.

'Hoe voelt baby Miguel zich?' vraag ik hem. Uit zichzelf loopt Miguel naar de emotieplaatjes en pakt de emoticons *boos*, *bang*, *verdrietig*, *schrikken* en *moe*. Ik benoem de gevoelens hardop terwijl Miguel telkens meeknipt.

Miguel pakt een fluit. 'Goed zo Miguel, nu kan jij laten horen dat het niet leuk is!' De fluit krijgt. En de trom wordt bijna kapotgeslagen, zo hard wil Miguel laten horen dat hij het er niet mee eens is. 'Mama, deze stok is voor jou', zegt hij. 'Ja,' zegt moeder, 'ik vond het ook niet leuk!' Ze slaan hard en ook ik schreeuw mee. 'AAAH en AAAUUUW. Laat je maar horen. Nu kan dat wel!' Miguel krijgt en schreeuwt mee! Dan is het klaar. Mama laat de foto zien van een lachende baby Miguel. Baby Miguel is beter.

Rustig aan ruimen we op. Miguel nog niet. Hij wil nog de knuppel. Met de kussens bouwt hij een enorme toren. De knuppel wordt gepakt en daar gaat hij. Kijk eens wat Miguel nu kan! Hij neemt een aanloop en mept en mept totdat de hoge toren instort. Kijk eens aan. Zelf gedaan. Op eigen kracht.



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

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



**Sonnevelt**  
Opleiders voor vitaal leven

# Terug naar je energieke zelf:

## in 7 stappen gezond, fit en mindful



DOOR: FEMKE VAN DOESBURG

Vraag aan een willekeurig aantal personen wat “gezond zijn” is, en je krijgt evenzoveel verschillende antwoorden. De één koppelt gezondheid aan geluk, de ander aan de afwezigheid van lichamelijke of mentale klachten. Gezondheid is geen one-size-fits-all begrip, maar heeft wel een onderliggende gemeenschappelijke deler: energie. Als je geen energie hebt, voel je je moe, heb je minder zin om actief te zijn, te sporten en sociale activiteiten te ondernemen en herstelt je lichaam moeizaam van inspanning of ziekte. Gezondheid begint dus bij het hebben van genoeg energie. Hoeveel energie, dat is ook weer voor iedereen anders. Maar op z'n minst zoveel energie dat alle processen in je lichaam naar behoren werken zodat je lekker in je vel zit. Hierover gaat het boek *Terug naar je energieke zelf: in 7 stappen gezond, fit en mindful*.

### It's all about energy

Als je gezondheidsprofessional bent, herken je vast dat het vaak misgaat met de energie bij je cliënten. En dat je vaak dezelfde basisinterventies voorstelt om de energie te herstellen. Een van de ideeën achter dit boek is mensen zelf de regie te geven over hun leefstijlverandering op weg naar meer energie om zo een goede basis te leggen voor hun gezondheid.

*“Gezondheid begint bij het hebben van genoeg energie.”*

Het begon allemaal met mijn eigen energie, of eigenlijk het gebrek daaraan. Tien jaar geleden had ik genoeg van mijn gezondheidsklachten: allergieën, buikpijn, hoofdpijn, rugklachten, migraine-aanvallen, eczeem en KNO-problematiek. Ik had zo'n beetje alle pillen, poeders, neussprays en crèmes die huisarts en specialisten voorschreven in lichte en zwaardere versies, geprobeerd en voelde me geen haar beter. Ik had geen energie, nergens zin in en zat letterlijk en figuurlijk niet lekker in mijn vel. Ik wilde me niet neerleggen bij het onbevredigende “leer er maar mee leven”, maar wist niet wat te doen. Ik weigerde te geloven dat ik er geen grip op kon krijgen. En dus ging ik op zoek. Ik verbreedde mijn blik naar de complementaire gezondheidszorg, die toen al veel meer leefstijlgedreven was. En zo belandde ik in de wereld van voeding, leefstijl en natuurlijke gezondheid. En leerde dat het allemaal om energie draait.

### Leefstijl als medicijn

De succesverhalen van mensen die met behulp van het aanpassen van hun leefstijl van hun gezondheidsklachten afkomen, zijn talrijk en lijken soms bijna te mooi om waar te zijn. Bereid om alles wat nodig was te leren en te proberen, dompelde ik me volledig onder in een nieuwe leefstijl. Ik kocht kookboeken, ging op supermarktsafari en dook de keuken in. Ik las het internet uit over gezonde voeding en leefstijl en paste alles wat ik leerde toe. Ik worstelde en kwam weer boven. En langzaam ging het beter. Ik kreeg meer energie en mijn “onoplosbare” klachten verdwenen. Inderdaad: geen buikpijn meer, geen migraine meer en geen eczeem meer. Het ging overigens niet zo snel als de verhalen deden geloven; die waren toch iets te mooi om waar te zijn. Een intense periode volgde, met de nodige terugvallen en soms regelrechte tegenzin. Precies zoals dat gaat in het leven, en waar veel van

mijn latere cliënten ook mee bleken te worstelen. Toch hield ik het vertrouwen in mijn lijf en het zelfherstellend vermogen daarvan. Want er was echt een opgaande lijn, al was het met babystapjes. Het bleef experimenteren, aanpassen, finetunen... en met succes. Leefstijl bleek écht mijn medicijn. Gaandeweg mijn eigen reis vond ik mijn missie: anderen helpen om met behulp van leefstijlveranderingen gezonder te worden en zogenaamd onoplosbare gezondheidsklachten op te lossen om de energieke versie van zichzelf te worden.

### Ervaring, kennis en inspiratie

Omdat ik niet alleen wilde ervaren, maar ook snappen wat er in mijn lijf gebeurde, schoolde ik me om van jurist tot orthomoleculair en kPNI-therapeut. Oftewel een gezondheidsprofessional met kennis van de voedingsstoffen die nodig zijn om alle processen in je lijf goed te laten verlopen, om gezond te worden en te blijven. En met kennis van hoe je je lijf ondersteunt met voeding, supplementen, beweging, slaap, ontspanning en af en toe een lekkere uitdaging. Bijna alles wat ik leerde, paste ik toe op mezelf. Omdat je pas echt begrijpt waar anderen doorheen gaan, als je het zelf hebt doorleefd.

Ik begon een blog over mijn persoonlijke reis, om anderen te inspireren met kennis en voorbeelden uit de praktijk. Ik startte een praktijk waarin ik mensen één op één begeleidde naar een betere gezondheid. Ik gaf lezingen en workshops over gezond, fit en energiek worden en blijven. Ik herontdekte mijn passie voor schrijven en kennis delen en ging breder schrijven over gezondheid en leefstijl, voor mijn eigen blog en in opdracht van anderen. Toen ik na lange tijd bij de huisarts kwam voor één van mijn kinderen, viel ze bijna van haar stoel: zo fit, stralend en energiek had ze me nog nooit gezien. Ze was razend enthousiast en nieuwsgierig naar mijn ervaringen. Of ze misschien patiënten naar mij mocht doorsturen? Een groter compliment kon ik niet krijgen. Mission accomplished! Jaren later was het tijd voor een nieuwe uitdaging: dit boek. Ik bundelde al mijn kennis, persoonlijke en cliëntervaringen tot een praktisch plan voor meer grip op gezondheid en energie.

### Een uniek, persoonlijk traject

Het traject naar meer energie en een betere gezondheid is persoonlijk en voor iedereen anders. De stappen uit het boek zijn weliswaar universeel, maar laten genoeg ruimte voor toepassing in iedere unieke situatie. Ze zijn in willekeurige volgorde te nemen, over te slaan of opnieuw te doen. Gezondheidsprofessionals kunnen dit boek gebruiken in hun behandeltraject en kunnen hun cliënten begeleiden bij het nemen van de stappen in de volgorde waarin dat in het behandeltraject past. Daarmee wordt een stukje verantwoordelijkheid en regie bij de cliënt gelegd en wordt hij of zij betrokken bij zijn eigen herstel. Vanuit een positieve mindset. Want: *“Simply with a change of mind, you can change your life.”*



### Energieke ontdekkingsreis in 7 stappen

*Terug naar je energieke zelf* is een 7-stappenplan dat de basis legt voor een gezonde leefstijl, vanuit een integrale, evolutionaire en orthomoleculaire visie op gezondheid. Het boek helpt in het maken van gezonde keuzes, met behulp van een heldere uitleg en praktische tips. Door de nadruk te leggen op het positieve en het feit dat iedere (kleine) stap bijdraagt, wordt de kans op succes vergroot.

**De eerste stap** is gewijd aan motivatie en het succesvol bereiken van verandering. Het gaat over mindset en nieuwe gewoontes toepassen. Hoe doe je dat effectief en hoe zorg je dat je niet terugvalt in oud gedrag? Daarmee wordt het pad geplaveid voor de veranderingen die in de volgende 6 stappen aan de orde komen.

**De tweede stap** gaat over de leefomgeving. De leefomgeving wordt ten onrechte vaak niet meegenomen als het gaat over leefstijl. De leefomgeving heeft grote invloed op energie en gezondheid. En ook op dit vlak kan je weldegelijk stappen zetten die een positieve invloed hebben op je energieniveau.

**Stap 3** gaat over voeding. Het uitgangspunt is paleo- of oervoeding: gezonde, volwaardige voeding die past bij onze evolutie en onze menselijke genen. In dit uitgebreide hoofdstuk wordt niet alleen beschreven welke voeding bijdraagt aan meer energie en waarom, maar ook hoe je de overstap naar een nieuw voedingspatroon effectief bereikt.

In **stap 4** wordt de invloed van beweging op energie beschreven. Wat doet beweging met je? Waarom is het belangrijk om regelmatig te bewegen? Wat kan je doen en hoe motiveer je jezelf?

De invloed van stress en ontspanning op energie komt aan de orde in **stap 5**. Hoe zorg je voor minder stress, of hoe leer je er ten minste beter mee om te gaan? Mindfulness speelt daarbij een belangrijke rol. In het boek zijn enkele mindfulnessoefeningen opgenomen die eenvoudig toegepast kunnen worden.

In **stap 6** wordt het belang van slaap en het effect ervan op gezondheid en energie uitgelegd. De werking van het bioritme komt aan de orde, alsmede een heleboel tips om beter te slapen. Ook wordt ingegaan op wat je kunt doen als slaap door externe factoren wordt verstoord, bijvoorbeeld in het geval van nachtdiensten.

**Stap 7** tot slot gaat over intermitterend living: waarom het goed is om af en toe buiten je comfortzone te gaan en het lichaam een onverwachte prikkel te geven. Kou, hitte, honger, dorst, mentale en gedragsmatige uitdagingen.

Het boek sluit af met een **bonusstap**: een hoofdstuk gewijd aan troubleshooten. Wat als het niet lukt om de stappen toe te passen? Of als de klad erin komt? Of als je last krijgt van klachten die je voorheen niet had? Kortom, alles om verder te kunnen als het even tegenzit.

TERUG NAAR JE  
ENERGIEKE ZELF  
IN 7 STAPPEN GEZOND, FIT EN MINDFUL



FEMKE VAN DOESBURG

*“Het traject naar meer energie en een betere gezondheid is persoonlijk en voor iedereen anders.”*

*Terug naar je energieke zelf: in 7 stappen gezond, fit en mindful* is verkrijgbaar via [Amazon.nl](https://www.amazon.nl), [Bol.com](https://www.bol.com) en de webshop van [Healthboostacademy.nl](https://www.healthboostacademy.nl)

## De invloed van verbale communicatie op kinderaanget

Een nieuwe meta-analyse, gepubliceerd in *Clinical Child and Family Psychology Review*, onthult de aanzienlijke impact die de woorden van ouders kunnen hebben op de ontwikkeling van angst bij kinderen. Zelfs een enkele angstige opmerking over een nieuwe stimulus, zoals een dier of een onbekende persoon, kan leiden tot verhoogde angst en vermijdingsgedrag bij kinderen.

### Angstoverdracht binnen het gezin

Angststoornissen behoren tot de meest voorkomende psychische aandoeningen bij kinderen en adolescenten. Kinderen van ouders met een angststoornis hebben een twee- tot drievoudig risico om zelf ook een angststoornis te ontwikkelen. Hoewel genetische factoren een rol spelen, benadrukt dit onderzoek het belang van omgevingsfactoren, met name de verbale communicatie van ouders.

### De kracht van verbale angstcommunicatie

De onderzoekers van de Universiteit Leiden analyseerden 17 studies waarin kinderen en jongeren tussen 2,5 en 17 jaar werden blootgesteld aan verbale angstinformatie van hun ouders. De resultaten toonden een groot causaal effect aan: kinderen vertoonden significant meer angst na blootstelling aan ouderlijke angstuitingen. Dit effect was consistent, ongeacht de bestaande angstniveaus van het kind of de ouder en ongeacht de leeftijd van het kind.

### Verrassende bevindingen

Opvallend was dat de aanwezigheid van een angststoornis bij de ouder geen versterkend effect had op de angstoverdracht. Dit suggereert dat niet zozeer de ernst van de ouderlijke angst, maar vooral de herhaalde blootstelling aan angstige communicatie een rol speelt. Ook de aanleg van kinderen voor angst bleek geen doorslaggevende factor te zijn.

### Implicaties voor ouders en opvoeding

Deze bevindingen onderstrepen het belang van bewustwording bij ouders over hoe hun eigen angsten en zorgen, zelfs onbewust, kunnen worden overgedragen op hun kinderen. Het is essentieel dat ouders zich bewust zijn van de impact van hun woorden, vooral als het gaat om nieuwe of onbekende situaties. Door positieve en geruststellende communicatie te gebruiken, kunnen ouders een veilige omgeving creëren waarin kinderen zich vrij voelen om de wereld te ontdekken.

### Toekomstig onderzoek

Hoewel deze meta-analyse waardevolle inzichten biedt, is verder onderzoek nodig. De meeste studies waren uitgevoerd in westerse, welvarende samenlevingen, waardoor de generaliseerbaarheid naar andere culturen beperkt is. Bovendien waren veel studies experimenteel van opzet, wat de vertaling naar alledaagse situaties lastiger maakt. Toekomstig onderzoek zou zich moeten richten op meer diverse populaties en naturalistische observaties om de bevindingen te versterken.

### Conclusie

Deze meta-analyse benadrukt de cruciale rol van ouderlijke communicatie bij de ontwikkeling van angst bij kinderen. Door zich bewust te zijn van de impact van hun woorden en ondersteuning te zoeken bij het omgaan met hun eigen angsten, kunnen ouders een positieve en veilige omgeving voor hun kinderen creëren, waarin angst geen onnodige belemmering vormt voor hun ontwikkeling.

Bron: <https://medkad.nl/nieuws/>

*de-invloed-van-verbale-communicatie-op-kinderaanget*

# Colofon

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

**Bladmanagement en redactionele bewerking**  
Maartje Albert  
E-mail: [maartje@inspiredcommunications.nl](mailto:maartje@inspiredcommunications.nl)

**Eindredactie**  
Marianne Smits

**Redactieadres**  
Zutphensestraatweg 49  
6955 AE Ellecom  
Telefoon: 06 23 63 38 65  
E-mail: [redactie@inspiredcommunications.nl](mailto:redactie@inspiredcommunications.nl)

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

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

**Druk**  
vanLieremedia

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

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

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

## Wil jij het blad NUTRIËNT & SUPPLEMENT gratis thuis ontvangen?



Stuur een mail met je gegevens naar [redactie@inspiredcommunications.nl](mailto:redactie@inspiredcommunications.nl) en je krijgt het magazine kosteloos toegestuurd.

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

# Zekerheid in je advies

voor de mentale balans\*



**Brain Support**  
\*foliumzuur, vit. B6, B12

✓ Bevat ook citicoline (Cognizin®)

**Stress Support**  
\*foliumzuur

✓ Bevat ook Lactium® en L-theanine

**Magnesium Plus**  
\*magnesium

✓ Bevat ook ashwagandha

**ORTHICA**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN  
orthomoleculaire suppletie voor iedereen



# Hormoon & Mood Support

Bieden jouw ondersteuning voor een gezonde emotionele balans\*\*

## Hormoon support

Hormoon support is speciaal ontwikkeld voor vrouwen vanaf de eerste menstruatie tot en met de menopauze die ongemakken ervaren rondom hun hormonale balans. Het is een unieke samenstelling van Vitex Agnus Castus extract, 5 HTP, Saffraan en Zink methionine.

Vitex Agnus Castus draagt bij aan een normale hormoonhuishouding\*, ondersteunt een de menstruatie\* en het overgangsproces\*.

## Mood support

Mood support werkt op de twee belangrijkste rustgevende en stemming gerelateerde neurotransmitters, namelijk GABA en Serotonine. Het is een unieke samenstelling van Saffraan, 5-HTP, L-Theanine en Magnesium Tauraat. L-theanine wordt na inname snel opgenomen heeft vaak al binnen 30 minuten (afhankelijk van de dosis) effect. L-theanine werkt rustgevend\*, en helpt om beter te kunnen slapen\*.

Speciaal ontwikkeld voor vrouwen vanaf de eerste menstruatie tot en met de menopauze

## Hormoon & Mood support bevatten beide Saffraan

Saffraan draagt bij aan een gezonde emotionele balans\* en helpt een positieve gemoedstoestand te behouden\*.

