

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

EDITIE 4 - 2023 - JAARGANG 13

Therapeut, Coach & Counselor

Hylke Bonnema

OVER HET NIEUWE OPSTELLEN

Choline

ESSENTIEEL VOOR LEVER,
SPIEREN EN HERSEN

OPVATTINGEN OVER

Inactiviteit

Vergroot kosteloos je kennis, marges en bereik.



NIEUW

Ontdek de Academy

Blijf leren met onze gratis trainingen in de Academy. Zo verhoog je bovendien je ranking als verkooppunt.



Voordelig direct inkopen

Krijg toegang tot exclusieve kortingen voor jou als professional en verkoop je Vitakruid supplementen met maximale marges.



Toegang tot 1 miljoen cliënten

Een gratis vermelding als verkooppunt op vitakruid.nl: toegang tot 1 miljoen adviesbehoevende consumenten per maand.

Word Vitakruid Professional.



Maak een professional account aan en profiteer direct van de voordelen. Ga nu naar:

> zakelijk.vitakruid.nl



Het nieuwe opstellen

INTERVIEW MET
HYLKE BONNEMA

6

Dossier

CHOLINE

13



Camping life



Kamperen, ik hou ervan. En dan het liefst zo simpel mogelijk. Al sinds mijn kindertijd ga ik bijna jaarlijks kamperen. Als kind in zo'n degelijke, zware katoenen tent. Het hele pakket tussen de voor- en achterbank in op de grond, dus we zaten de hele weg met de voeten omhoog. Later in een klein, goedkoop iglotentje, dat met de eerste windvlagen bijna wegvloog. En sindsdien is mijn liefde voor kamperen gegroeid en heb ik allerlei tenten uitgetest; van een tipi, een gezinstent, tot een dektent. Er is voor iedere kampeervakantie een andere tent.

Tijdens de zomervakantie was het kleine iglotentje aan de beurt. We gingen naar de Pyreneeën. Niet naar een camping, maar back to nature. Zo hoog in de bergen kan het koud zijn 's nachts, maar als je lekker dicht tegen elkaar aan ligt in een (te) kleine tent, zul je het niet snel koud hebben. Douchen deden we in een ijskoud riviertje, koken op 1 pitje. Op dit soort uitjes voel ik me vrij. Ik voel me meer mens dan in mijn comfortabele huis. Het is alsof mijn bloed bruist, net als de rivier naast de tent. Na een dag was de batterij van mijn telefoon leeg en die bleef leeg tot we weer thuis waren. Wat een rust!

We hopen bij de redactie dat je deze zomer tot rust bent gekomen en weer met frisse energie aan de slag bent. We wensen je veel leesplezier!

Sacha Joseph van den Ende
Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor
Magazine is een initiatief van:



Integrative Behavioral Couple Therapy

30



Steun bij rouw

MOOIE HERINNERINGEN
TASTBAAR MAKEN

36

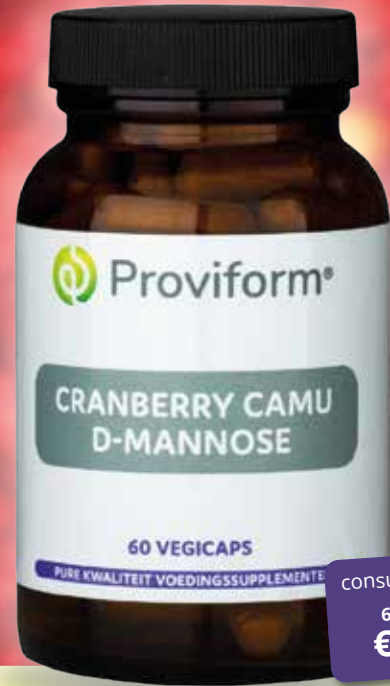


OPVATTINGEN OVER

Inactiviteit

52

Cranberry Camu D-Mannose



consumentenprijs:
60 vegicaps
€ 29,50

- ✓ Krachtig Cranberry- en D-Mannose extract
- ✓ Cranberry met min. 25% PAC (proanthocyanidines)
- ✓ Natuurlijke vitamine C uit superfood Camu Camu
- ✓ Complete formule met berendruif en guldenroede
- ✓ 100% natuurlijke hulpstof
- ✓ Extra beschermende, natuurlijke pullulan capsule
- ✓ Geschikt voor veganisten

Proviform kwaliteit

Proviform is een Nederlands bedrijf en heeft de ontwikkeling van producten in eigen hand. Daarom zijn wij in staat de samenstellingen constant te monitoren, te verbeteren en innovatieve producten te ontwikkelen. Onze producten worden samengesteld met krachtige en verantwoorde doseringen.

Nieuwe ontwikkelingen en inzichten zorgen ervoor dat er gebruik wordt gemaakt van actieve ingrediënten, dat er ingrediënten worden gekozen met een zo hoog mogelijke biologische beschikbaarheid en dat vegetarische capsules natuurlijke hulpstoffen bevatten. Dit vertaalt zich in producten van zeer hoge kwaliteit.

Deze kwaliteit is ook terug te vinden in de Proviform Cranberry Camu D-Mannose, waarbij is gelet op het gebruik van de meest actieve ingrediënten, zeer goed opneembare natuurlijke stoffen en een verantwoorde krachtige en complete samenstelling.

Proviform voedingssupplementen worden verpakt in een donkere, glazen verpakking wat zorgt voor een optimale versheid en bescherming van de ingrediënten.

Artikelnummer:

• P186 Cranberry Camu D-Mannose - 60 vcaps



GLUTENVRIJ



GMO VRIJ



VEGAN



LACTOSEVRIJ



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op www.proviform.nl



Inhoud

<p>3 VOORWOORD</p> <p>5 INHOUDSOPGAVE</p> <p>6 INTERVIEW MET HYLKE BONNENMA</p> <p>13 GIDS OVER GEHECHTHEID</p> <p>17 UIT DE PRAKTIJK</p> <p>18 NIEUWS</p> <p>21 ADVERTORIAL</p> <p>22 DOSSIER: CHOLINE</p> <p>29 UIT DE PRAKTIJK</p> <p>30 INTEGRATIVE BEHAVIORAL COUPLE THERAPY PIETERNEL DIJKSTRA</p> <p>35 UIT DE PRAKTIJK</p> <p>36 STEUN BIJ ROUW MOOIE HERINNERINGEN TASTBAAR MAKEN</p>	<p>39 KUNST VOOR VERBINDING EN ZELFINZICHT</p> <p>41 NIEUWS</p> <p>42 IN DE BOEKENKAST</p> <p>44 LIEFDEVOLLE AANDACHT VOOR JE BORSTEN</p> <p>47 UIT DE PRAKTIJK</p> <p>49 ADVERTORIAL</p> <p>50 OMGAAN MET VERVELENDE GEVOELEN SAMSARA</p> <p>52 OPVATTINGEN OVER INACTIVITEIT</p> <p>55 LEESVOER</p> <p>57 UIT DE PRAKTIJK</p> <p>58 ZELFZORG VOOR DE MAN</p> <p>61 RECEPT</p> <p>62 COLOFON</p>
--	---



Het nieuwe opstellen, een doorontwikkeling van familieopstellingen

Interview Hylke Bonnema

Hylke Bonnema (1974) is van huis uit psycholoog. Al tijdens zijn studie kwam hij in contact met het systemische werk van Bert Hellinger - de grondlegger van het Systemische Werk - en volgde intensieve trainingen bij hem. Sindsdien heeft hij zich ontwikkeld tot een expert in familieopstellingen.

Oude tradities

'Ik ben opgeleid als klinisch psycholoog en heb mezelf daarnaast bekwaamd in lichaamsgerichte psychotherapie en massagetherapie. Ik ben begonnen in deze richting om mezelf te helen. In mijn zoektocht naar heling heb ik ook veel gemediteerd en aan yoga gedaan.

Tijdens mijn studie en ook daarna heb ik me verdiept in het werk van onder andere Wilhelm Reich, Alexander Lowen en John Pierrakos. Maar toen ik Bert Hellinger ontmoette eind jaren negentig van de vorige eeuw, kwam ik echt thuis. Op dat moment kwamen de kant van de psychologie en de psychotherapie en de kant van de spiritualiteit, dus de yoga en de meditatie, bij elkaar in één vorm en methode. Dat was de methode van de familieopstellingen. Deze werkt ook heel

lichaamsgericht en energetisch, dus echt alles viel voor mij op z'n plek. Inmiddels begrijp ik goed, dat je familieopstellingen als oude wijn in nieuwe zakken kunt zien, omdat het gebaseerd is op de oude sjamanistische werkwijze van onze Keltische voorouders, de druïden en natuurgenezers. Deze tradities zijn als het ware voortgezet op een meer wetenschappelijke manier. Ik voel me een systemische wetenschapper en ben meer en meer gaan zien dat alles met alles verbonden is en dat je nooit ergens iets lokaal kunt helen, verbeteren of aanpassen. Je kunt nooit groeien als je niet het hele systeem tegelijkertijd mee transformeert.'

Wilhelm Reich (1897-1957) was een Oostenrijks-Amerikaanse psychiater, seksuoloog, psychoanalyticus, bioloog en natuurkundige van Joodse komaf, voornamelijk bekend als een van de meest radicale personen in de geschiedenis van de psychiatrie. Hij was de vader van de bio-energetica, onder andere via zijn oud-medewerker Alexander Lowen.

Alexander Lowen (1910-2008) was een Amerikaanse psychotherapeut en schrijver. Lowen ontwikkelde samen met John Pierrakos de bio-energetica, een psychotherapie die een link legt tussen het lichaam en de geest.

John C. Pierrakos (1921-2001) is een Amerikaanse psychiater en is een van de grondleggers van de bio-energetica. Samen met zijn vrouw runde hij het Center For the New Man, met een holistische visie op de mens die de verbinding wilde leggen tussen psychologie en meditatie.

~~~~~  
**“Je kunt nooit groeien als je niet het hele systeem tegelijkertijd mee transformeert.”**  
 ~~~~~

Zoektocht

'Ik behoor tot de generatie van de xennials, ook wel de pragmatische generatie genoemd, en kwam op mijn achttiende in de houseparty-scene terecht. Hier had ik mijn eerste ervaring met geestverruimende middelen en dat opende mijn ogen voor een soort van andere werkelijkheid. In diezelfde periode kreeg ik een zwaar auto-ongeluk waardoor ik ernstig getraumatiseerd raakte. Dit tezamen was het begin van mijn zoektocht naar heling en ik begon spirituele boekwinkels af te struinen. Ik ben een echte zoeker en zie daarbij weinig grenzen. Zo ben ik op mijn zoektocht in de Verenigde Staten in California terechtgekomen

en daar ben ik begonnen met de opleiding lichaamsgerichte psychotherapie, de bio-energetische analyse. Ik begon bij mijn eigen pijn en mijn eerste ingang was het lichaam. Ik leerde voelen dat er van alles onder mijn pijn zat. Ik ontdekte dat mijn rugpijn eigenlijk ging over mijn emotionele pijn. Zo kwam van het een het ander en kwam ik steeds dieper en dieper. Via het fysieke lichaam kwam ik in het emotionele lichaam, via het emotionele lichaam in het gevoelslichaam en via het gevoelslichaam uiteindelijk in de ziel.’

Het nieuwe opstellen

‘In 1999 ben ik mijn praktijk gestart. In die tijd nog als massagetherapeut. Naast het studeren van psychologie, mythologie, sociologie en lichaamsgerichte psychotherapie heb ik ook massage therapie gestudeerd. Al mijn ervaringen en opleidingen nam ik mee in mijn praktijk en daarnaast werkte ik ook nog in het bedrijfsleven als managementtrainer.

Rond 2010 gaf ik één jaaropleiding per jaar en zag ik nog enkele individuele cliënten in mijn praktijk. Toen in diezelfde periode mijn grootse klant uit het bedrijfsleven opzegde door de financiële crisis, ben ik familieopstellingen.nl gestart. Ik ben toen ook bij Bert Hellinger geweest. Hij was van 2002 tot 2012 mijn leermeester en ik bezocht hem ieder jaar wel een keer. Hellinger adviseerde mij om vanuit mijn eigen naam en mijn eigen kracht te gaan werken. Op deze nieuw ingeslagen weg heb ik onder inspiratie van Bert Hellinger de methode van familieopstellingen doorontwikkeld. Dit hebben we ‘het nieuwe opstellen’ genoemd. In 2017 heb ik hier een boek over geschreven dat *Intuïtief systemisch coachen* heet.

Het nieuwe opstellen is de doorontwikkeling van de klassieke familieopstellingen. Bij het klassieke familieopstellen gebruik je nog wel zinnnetjes en het kan af en toe nog wat rigide of dogmatisch zijn. Bij het nieuwe opstellen is de essentie dat we het systeem laten zoals het is. We gaan geen interventies doen in het systeem. We brengen wel nieuwe representanten in, maar het gaat werkelijk om onze verhouding met ons lot, gewoon zoals het is. Kunnen

Bert Hellinger

Anton Suibert (Bert) Hellinger (1925 - 2019) was een Duitse filosoof, theoloog, psychotherapeut en voormalig priester. Hij verwierf bekendheid als grondlegger van familieopstellingen, een methode die gebruikt wordt binnen de systeemtherapie.

In de vele jaren dat hij werkzaam was, evolueerde zijn werkwijze en werden opstellingen ook toegepast binnen organisaties en andere groepen.

Tegen het einde van zijn leven had Hellinger meer dan 90 boeken gepubliceerd, waarvan een deel is vertaald in het Nederlands.

Samen met zijn tweede vrouw Sophie richtte hij in 2000 een Hellinger School op en focuste hij zich op de verdere ontwikkeling van opstellingen. Na zijn overlijden zette Sophie Hellinger de werkzaamheden voort. Hellinger zag opstellingen niet zozeer als therapie, maar als een belangrijk hulpmiddel dat breder in te zetten was. Hij was niet zodanig geïnteresseerd in de theoretische achtergronden of de verklaring waarom opstellingen werkten. Zijn duizenden seminars met mensen over de hele wereld stelden hem in staat de methode door te ontwikkelen en leverde hem tevens bevestiging dat deze werkzaam was.

wij onze cliënten werkelijk aan hun lot overlaten, zodat ze daar zelf kracht uithalen in plaats van dat we proberen hen te redden als het ware, het zogenaamde hulpverleningssyndroom waardoor we er eigenlijk voor zorgen dat onze cliënten zich minder ontwikkelen.

Bij het nieuwe opstellen maken we bijna geen gebruik meer van zinnnetjes.’

Niet gevoelde rouw

‘Mijn allereerste opstelling ervaarde ik eind jaren 90. Ik voelde me niet lekker in mijn relatie, ik had qua werk niet precies een idee wat mijn focus moest zijn en ik had een beetje depressieve gevoelens. Ik zat al met al niet lekker in mijn vel. Ik ging ernaartoe en de opsteller liet me eigenlijk helemaal niet zolang uitpraten als dat ik had verwacht. Voordat ik het wist, stonden mijn ingebrachte punten als mensen in de ruimte. Al snel werden ook mijn vader en moeder erbij gezet. En toen mijn opa en oma. In korte tijd voelde ik me stukken lichter worden. Het was net of ik ze had overgenomen van mijn ouders en voorouders. Alles wat zij niet hebben willen voelen, was bij mij terechtgekomen. Ik heb ooit een auto-ongeluk gehad waarbij een jongetje is verdronken en daar heb ik me altijd schuldig over gevoeld. Tijdens de opstelling lag ineens ook het kleine broertje van mijn grootmoeder erbij, over wie nooit gesproken is. Mijn grootmoeder moest als kind op haar broertjes passen en één van de broertjes is toen verdronken. Daar heeft zij nooit om kunnen rouwen. De

“Via het fysieke lichaam kwam ik in het emotionele lichaam, via het emotionele lichaam in het gevoelslichaam en via het gevoelslichaam uiteindelijk in de ziel.”



depressie in het hier en nu van mij had te maken met de niet-gevoelde rouw van mijn grootmoeder. Na één sessie fietste ik naar huis en ik voelde me tonnen lichter. Ik voelde me opgelucht, vrij, in mijn kracht en vol van liefde.’

Verborgene verhalen

‘De afgelopen jaren heb ik gezien dat familieopstellingen heel goed werken voor mensen die al wat voorbereidend werk hebben gedaan. Wanneer je alleen maar in je hoofd zit en nog niet goed kunt voelen, heeft een familieopstelling minder zin. In mijn familieopstellingen help ik mensen eerst om te leren voelen. Ik breng ze vaak door middel van mindfulness en lichaamswerk naar het voelen toe en dan doe ik een opstelling zodat de transformatie ook echt kan werken.

Zelf wist ik wel af van het broertje van mijn grootmoeder dat verdronken is, maar het was ergens weggestopt. Het kwam tijdens de opstelling in één keer naar boven.

Een van mijn belangrijkste inzichten van de afgelopen 15 jaar is, dat we bij familieopstellingen vaak werken met verborgene verhalen. Veel mensen kennen niet echt de échte verhalen van hun familie. Er zijn maar heel weinig mensen, bijvoorbeeld van mijn generatie, die de precieze oorlogsgeschiedenis van hun grootouders weten. Hoe zat het precies in de oorlog? Tachtig procent werkte wel een beetje met de Duitsers mee in 1942 en plotseling in 1945 zat 99 procent van de bevolking bij het verzet. Rara hoe kan dat?

Bij familieopstellingen is heel belangrijk welke verhalen niet verteld zijn en waarover niet is gerouwd. Welk verborgene slachtofferschap is er, welk

verborgene misbruik? Welke rol speelde de katholieke kerk, de Tweede Wereldoorlog, de koloniën, Indonesië? Allemaal belangrijke weggestopte verhalen die een enorme impact op ons kunnen hebben. Je zult je erover verbazen in het begin, dat die verhalen nog zo’n grote invloed hebben op ons gevoelsleven, onze relaties, ons werk, onze daadkracht. Al deze verborgene verhalen houden ons tegen. Dat is wel een essentie van familieopstellingen.

Het bijzondere van familieopstellingen is dat het veld om je heen tijdens de opstelling intuïtief gaat spreken, ook al ken je de verhalen niet en ook al zijn ze verborgene.’

Rust

‘Alle kwesties kunnen ingebracht worden bij een opstelling. Wat niet goed werkt, is wanneer mensen zwaar onder de pillen zitten, medicatie of drugs, of wanneer er sprake is van een acute crisis. Je hebt een zekere rust of geseteldheid nodig om te komen tot het verwerken van diepe zaken. Familieopstellingen werken niet wanneer je snel een oplossing wilt vinden of problemen snel wilt fixen. Het gaat vaak om problemen waar iemand al een tijdje op heeft lopen kauwen; meer structurele problemen dus.’

Terugkomen in je eigen kracht

‘Een paar jaar geleden ben ik gestopt met individuele sessies geven, omdat ik vond dat mijn tarief te hoog werd en omdat ik zag dat mensen er meer aan hadden als ze gedurende een langere periode de tijd namen op dit pad om stapje voor stapje alles werkelijk te integreren in zichzelf. In mijn jaartrainingen en opleidingen is die tijd er.

Het vraagt innerlijk werk en bereidheid je verantwoordelijkheid te nemen. Het is niet zo dat je gered gaat worden. Het gaat erom in je eigen kracht terug te komen. Het vraagt een zekere volwassenheid om je pad te bewandelen en niet te verwachten dat iemand je gaat redden of verlossen. Het gaat erom dat je je realiseert dat de redding en verlossing in jezelf zitten.

De jaaropleiding bestaat uit 10 keer 2 dagen gedurende anderhalf jaar. Tijdens de opleiding gaan we op 3 niveaus de diepte in. Dat zijn persoonlijke ontwikkeling, professionele ontwikkeling en algemene ontwikkeling. We starten bij de geboorte, het aankomen in je lichaam en geboortetrauma’s en vandaar gaan we door naar de vroege moeder-kindbinding. Vandaaruit gaan we door naar

Met HAIR & NAILS ga je voor mooie haren en nagels!

Een mooie uitstraling en een gevoel van zelfvertrouwen hebben veel met elkaar te maken. Op het moment dat je jezelf mooi voelt, is het makkelijker een gevoel van zelfvertrouwen te ervaren en dit uit te stralen. Er gezond uitzien aan de buitenkant, betekent dat het van binnen goed zit.

Volgens de ayurveda hangen gezondheid en welzijn af van een delicaat evenwicht tussen lichaam en geest. Een drukke leefstijl, stressvolle situaties, emoties en onvolwaardige voeding trekken een wissel op de conditie van je huid, haar en nagels.

Omdat we niet altijd invloed hebben op onze leefomstandigheden, kan het fijn zijn dit evenwicht te ondersteunen.

"Because true beauty begins with healthy cells"



Krachtige ayurvedische formule met 10 kruiden die gezond uitzijende haren & nagels ondersteunt.

Liposomale silica ter ondersteuning van de conditie van haar & nagels.*

20% korting

Benieuwd naar deze supplementen?

Wil je onze supplementen proberen en/of Beauty by CellCare in jouw praktijk voeren? Kijk dan beautybycellcare.com en registreer je als professional. Je krijgt nu 20% extra korting bovenop de gebruikelijke korting voor professionals. De kortingscode is geldig om het gehele assortiment.

Gebruik bij het bestellen de code**:
TCCbeauty20

* Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning.
 **Geldig t/m 31-10-2023



“Kunnen wij onze cliënten werkelijk aan hun lot overlaten, zodat ze daar zelf kracht uithalen in plaats van dat we proberen hen te redden als het ware?”

peuterstrategieën, de emotionele verstrikkingen uit de peutertijd, het oedipus-complex en electracomplex, de mannenlijn en de vrouwenlijn en het leren om man te zijn of vrouw te zijn. Dan gaan we door naar het aangaan van relaties. Wat betekent het om als man en vrouw, vrouw en vrouw of man en man elkaar werkelijk te ontmoeten? Uiteindelijk gaan we door naar grotere systemen, zoals organisatiesystemen en maatschappelijke opstellingen. Tijdens de opleiding komt ook de vraag kijken wat het betekent het om bewust te sterven. Je kunt het vak van familieopsteller alleen maar eren door met jezelf aan de slag te gaan. Als je alleen maar de methode leert en je gaat er niet met jezelf mee aan de slag, dan heeft het volgens mij weinig zin. Dan mis je de magic.’

Ontwaking

‘In familieopstellingen werken we met trauma. Je kunt wel zeggen dat we traumaspecialisten zijn. Alle trauma’s integreren, beginnend bij de trauma’s in het hier en nu, naar de kindertijd, geboorte, naar de ouders en de voorouderlijn. Het primaire inzicht is dat het gaat over de lagen van je geweten. De loyaliteit, of de valse loyaliteit, naar het systeem. Waar komt dat gevoel vandaan om de boel te fixen, te pleasen als therapeut? Het gaat erom dat je voorbij je eigen lot het systeem kunt dragen. Het is een intense opleiding met tussendoor intervisiegroepen en studiewerk. Deelnemers ervaren over het algemeen een volkomen transformatie. Tijdens de opleiding leren we mensen geen trucje of methode, ze ervaren meer een soort spirituele ontwaking. Ze gaan werkelijk hun ontwaakte ziel voelen.’

Trialectiek

‘Er zijn in Nederland verschillende scholen. Wij zijn de meest intuïtieve opleiding. Met het nieuwe opstellen zitten we het dichtst bij Bert Hellinger zelf. Hij integreerde sociale en mystieke aspecten en lichaamswerk. We zijn echt voorstander van het leren voelen en het nieuwe opstellen. Bert Hellinger zelf heeft een mooi filmpje gemaakt, waarin hij zegt: “Das alte Familienstellen ist vorbei.” Het is jammer dat andere scholen de klassieke methode toepassen. Maar uiteindelijk, wanneer je een goede en ervaren therapeut treft, werk je vanuit je eigen intuïtie en je eigen hart. In de klassieke methoden zitten een paar weeffouten. In die methode is de therapeut de boel toch stiekem een beetje aan het fixen.

Therapie is afgeleid van het Oudgriekse woord ‘therapeia’, wat ook wel vertaald kan worden als ‘afstemming met de goddelijke intentie’. Dat betekent in onze filosofische wereld dat je je niet in de dualiteit laat vervallen als therapeut, maar in de trialectiek. Dus, dat je kijkt naar jezelf, je cliënt en het grotere. In deze relatie ben je niet als het ware bevroren je best aan het doen om je werk goed uit te voeren. Je probeert niet je cliënt tot leven te wekken, terwijl je intussen in je hoofd zit en een methode probeert toe te passen. Wanneer je dat doet, heb je zelf ook niet die levende, organische spirit toegelaten. In die zin is het mystieke aspect een heel belangrijk deel van het werk. Dat is niet vaag, maar het gaat over jou, over levensenergie, over wat bijvoorbeeld in de yogafilosofie ‘kundalini’ wordt genoemd.’

Diepe levenswijsheid

‘Familieopstellingen is ten diepte geïnspireerd door het christendom, de gnostische kant van het christendom. Hierbij komt de meer oude visie van Jezus naar boven. We zien het goddelijke als de liefde tussen Jezus en Maria Magdalena. Jezus zien we als archetype, net als de Heilige Drie-eenheid. Ik zie een soort universele spiritualiteit in alle wereldreligies. Zo zie je de Heilige Drie-eenheid ook terugkomen in andere religies, bijvoorbeeld in de islam en het hindoeïsme en uiteindelijk is de Heilige Drie-eenheid terug te voeren naar de oude Kelten. Bij familieopstellingen gebruiken we het christendom als spiritueel pad. Op dit pad is ook het hier en nu belangrijk, waarin je je kunt openstellen en kunt vertrouwen op de kracht van de echte liefde zoals die zich uit in alles in ons leven.’

Boeken van Hylke Bonnema



Het nieuwe opstellen

Intuïtief systemisch coachen

Hoe help je cliënten vanuit een blokkade naar beweging? De beginfase van het opstellingswerk was nog doorspekt met oordelen, sturing en willen 'repareren'. De kracht van het nieuwe opstellen zit in het vertrouwen op gevoel en intuïtie. Opstellers en coaches die systemisch werk in hun sessies willen inzetten, vinden in *Het nieuwe opstellen* een schat aan inspiratie.



Geld verdienen met je roeping

Veel mensen zijn niet gelukkig in hun werk. Sommigen leven hun roeping maar leveren continu strijd om er voldoende mee te verdienen. Anderen verdienen voldoende, maar voelen zich niet op hun plek. Als we allemaal werken vanuit liefde EN voldoende verdienen, zal de wereld er mooier uitzien. In dit boek deelt Hylke zijn eigen verhaal en bewijst hij dat het kan: geld verdienen met je roeping.



Van spanning naar spirit

Crisis als springplank naar daadkracht en je echte ik

Wil je gelukkig worden in liefde, werk en leven? Wil je ontdekken wat je tegenhoudt om vol te genieten en zichtbaar te zijn in je werk? *Van spanning naar spirit* geeft je handvatten om een nieuwe koers in te slaan die je weer terugbrengt bij jezelf. Je vindt in dit boek vijf praktische stappen waarmee je spanning leert omzetten in bezieling en daadkracht.

www.hylkebonnema.nl



GIDS OVER GEHECHTHEID

Gehechtheidsgericht werken met ouder(s) en kind

Het behandelen van gehechtheidsproblemen bij kinderen en adolescenten is niet eenvoudig. Er zijn niet veel behandelingen die zowel geschikt zijn voor jonge kinderen als voor pubers en wat oudere jeugd en daar brengt Dyadic Developmental Psychotherapy (DDP) verandering in. Dit is een algemene op gehechtheidstheorie en neurobiologie gebaseerde aanpak die voor de jeugd in de volle breedte geschikt is.

Het boek *Gids over gehechtheid* introduceert DDP en laat zien hoe DDP in de klinische praktijk kan worden toegepast. De systemische en relationele aanpak van DDP zorgt ervoor dat therapeuten veiligheid kunnen bieden en cliënten beter leren kennen en begrijpen. DDP faciliteert samenwerking tussen therapeut en ouders ten behoeve van het kind. In deze methode staat het bieden van coregulatie centraal. Hieronder volgt een fragment uit het boek.

DDP is noch een directief noch een non-directief therapie-model. De DDP-therapeut richt zich op het ontwikkelen van een gesprek waarin de initiatieven en reacties van kind en therapeut worden geïntegreerd. Een analogie die dit het dichtst benadert, is die van het serve and return- of heen-en-weer-principe, dat de wederkerige verbinding tussen ouder en jong kind kenmerkt. De therapeut nodigt het kind gewoonlijk uit om de richting van het gesprek te bepalen. De therapeut probeert de inhoud van het thema te begrijpen en zo mogelijk te verdiepen, terwijl hij het kind tevens helpt om het te integreren in andere gebeurtenissen in zijn leven. Met verdiepen van het thema bedoelen we het ontdekken en onderzoeken van wat er onder de oppervlakte van gedragingen en gebeurtenissen ligt. De nieuwsgierigheid van de therapeut kan wellicht leiden: 'Ik vraag me af waarom?' 'Hoe was dat?' 'Hoe moet je dat begrijpen?' 'Wat betekent het?' 'Is dat anders dan andere keren?'

De therapeut leidt het gesprek vervolgens in de richting van een verwant of een nieuw thema dat eerder door het kind vermeden kan zijn. Na de leiding te hebben genomen, bemerkt de therapeut direct hoe het kind daarop reageert en de therapeut zal vervolgens de reactie van het kind volgen. Zodoende besteedt de therapeut aandacht aan de behoefte aan veiligheid bij het kind én aan wat op dat moment voor het kind mogelijk een belangrijker thema is. Meedoen in volgen-leiden-volgen ondersteunt de ervaring dat het kind zich geaccepteerd weet, wat een gevoel van vertrouwen biedt. Het volgen van het leiden van het kind garandeert emotieregulatie. Leiden bevordert reflectief functioneren.





Stel dat een kind een onderwerp vermijdt dat zijn leven erg lijkt te bemoeilijken. De therapeut volgt het kind, accepteert de vermijding en gaat door naar een ander gebied. Verderop in de sessie, of in een latere sessie, kan het kind zich soms makkelijk in dat vermeden thema begeven en het met de deelname van de therapeut begrijpen. Wat kun je evenwel doen als de vermijding de volgende keer en de keer erna net zo sterk is? De volgende werkwijze kan helpend zijn:

1. Reageer met een accepterende houding op de vermijding en erken dat het lastig is om over sommige dingen te praten of er zelfs maar aan te denken. Vraag je hardop af of het kind andere dingen kan bedenken die ooit lastig waren om over te praten maar dat nu niet meer zijn.
2. Deel met het kind dat je nieuwsgierig bent naar zijn gedachten over de motieven van de therapeut om een onderwerp aan de

“Vraag je hardop af of het kind andere dingen kan bedenken die ooit lastig waren om over te praten maar dat nu niet meer zijn.”

orde te stellen. Om het kind ervan te overtuigen dat het fout zat? Om tegen het kind uit te varen over wat het heeft gedaan en dat het niet goed genoeg probeerde ermee te stoppen? Om de ouders van het kind te herinneren aan wat het heeft gedaan, zodat zij weer boos kunnen worden op het kind? Om het kind zich ongelukkig te laten voelen? Om het kind vaardigheden te bieden om ermee om te gaan, zodat het iets anders kan doen? Om de zijde van de ouders te kiezen en hun te vertellen welke consequenties ze het kind in het vooruitzicht moeten stellen om het te laten veranderen? Nadat het kind op een of meer van deze mogelijkheden instemmend heeft gereageerd, zal de therapeut zijn begrip en empathie voor de vermijding van het thema uiten als het kind denkt dat de therapeut om die reden het onderwerp aan de orde wilde stellen. Na het uiting geven aan empathie, kan de therapeut informatie geven over zijn motieven.

Therapeut: Ik weet dat dit moeilijk is geweest voor jou en voor je ouders, John. Jij wordt boos, zij worden boos en vervolgens voelen jullie een grote afstand ten opzichte van elkaar! En dan denk jij dat zij moeten veranderen en zij denken dat jij moet veranderen! Jeetje, en dat gebeurt iedere keer weer en niemand wordt er blij van. Iedereen wordt boos en misschien na een tijdje ook bedroefd. En daarom breng ik het naar voren! Als ik begrijp wat er voor jullie allemaal gebeurt, waarom het voor jullie allemaal zo moeilijk is om eruit te komen, kan ik misschien iets bedenken waarover jullie je allemaal goed voelen. En dan ben ik blij, heel blij dat ik jou en je gezin heb kunnen helpen.

3. De therapeut maakt eerst duidelijk dat hij accepteert dat het kind er niet over wil praten. Vervolgens onderzoekt hij de perspectieven van de ouders. De therapeut leidt het gesprek over de gebeurtenis met de ouders, waarbij hij zich ervan verzekert dat ze op dit moment niet boos zijn, dat ze het kind niet beschuldigen door slechte motieven ('Hij wil altijd dat het op zijn manier gebeurt.'), gevoelens ('Hij wordt zo snel boos als wij alleen maar redelijk proberen te zijn.') of gedachten ('Hij denkt dat hij altijd gelijk heeft en wij het altijd mis hebben.') aan hem toe te schrijven. Als de ouders toch een negatief beeld van hun kind beginnen te geven, zal de therapeut oordelen over wat ze zeggen of hen tegenspreken.

Therapeut: Waarom denken jullie dat jullie boos worden als hij te laat thuiskomt? Omdat jullie hem al zo vaak hebben gezegd dat hij nog steeds te laat thuiskomt? Maar wat zit er eigenlijk onder die boosheid? Zou een deel van die boosheid kunnen betekenen dat jullie je eigenlijk zorgen maken... Zou er deze keer iets gebeurd kunnen zijn? Misschien worden jullie bang dat jullie zoveel van hem houden en je wilt dat hem niks overkomt. Ik vraag me af of die boosheid verwarrend voor hem is en dat hij niet begrijpt dat jullie eigenlijk bang zijn dat hem wat overkomt terwijl jullie dat niet weten. En dat jullie angst soms zo groot is omdat jullie liefde voor hem zo groot is.

“De therapeut maakt eerst duidelijk dat hij accepteert dat het kind er niet over wil praten. Vervolgens onderzoekt hij de perspectieven van de ouders.”

Nadat de therapeut zich heeft ingespannen om de ouders vanuit SANE (Speelsheid, Acceptatie, Nieuwsgierigheid en Empathie) en niet vanuit boosheid en oordelen te laten communiceren, kan hij zich weer tot het kind richten. Het kind zou er nu wat vertrouwen in kunnen hebben dat het gesprek niet tot de conclusie zal leiden dat het verkeerd zit of egoïstisch is. In plaats daarvan zal het gesprek erop gericht zijn het kind te begrijpen en de kans te geven om met zijn ouders te spreken, in het vertrouwen dat de therapeut het nodige zal doen dat ook zijn ouders luisteren en het willen begrijpen zonder dat er over zijn gedachten en gevoelens wordt geoordeeld. Door met de ouders over het thema te praten, zal het kind veilig op de achtergrond kunnen luisteren. Zolang de therapeut ervoor kan zorgen dat de ouders niet vanuit boosheid reageren of schaamte veroorzaken, zal het kind zich doorgaans veilig genoeg voelen om deel te nemen aan het gesprek.

4. Als het de therapeut is gelukt om met het kind een goed gesprek te hebben over dingen die voor het kind niet belastend

zijn, zal het kind het de therapeut mogelijk toestaan om in zijn naam met de ouders te spreken. De therapeut zal daarbij inschatten wat het kind denkt, waarbij de afspraak geldt dat wanneer het kind wil dat de therapeut stopt of als het iets wil toevoegen over wat het denkt of voelt, de therapeut dat opvolgt. Op deze manier is het veiliger voor het kind om dingen te onderzoeken: gedelegeerd, met de therapeut als zijn vertegenwoordiger. De interventie om namens het kind te spreken, die samengaat met een interventie waarin over het kind wordt gesproken, wordt elders nader bekeken.

5. Soms lukt het met het indirect onderzoeken van onderwerpen niet om het kind te laten deelnemen aan het proces. Dan doet de therapeut er verstandig aan het bespreken van het thema uit te stellen tot een andere sessie, en zich in plaats daarvan te richten op herverbinding met het kind rond een minder stressvol thema.



Dit artikel is een fragment uit: Gids over gehechtheid Gehechtheidsgericht werken met ouder(s) en kind - Dyadic Developmental Psychotherapy (DDP) Daniel A. Hughes en Ben Gurney-Smith Uitgeverij SWP, 2023

DE MEEST GECONCENTREERDE OMEGA-3 IN DE KRACHTIGSTE DOSIS DE MEEST UITGEBREIDE EN BETROUWBARE INDEXTEST

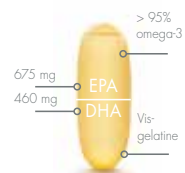
ONTWIKKELD VOOR ARTS & THERAPEUT



UnoCARDIO® 1000

95% ZUIVERE OMEGA-3 UIT VISOLIE
MET 1000 IE ZONNEVITAMINE D3
BEST OPNEEMBARE VORM

**EÉN (1) SOFTGEL BEVAT 1200 MG OMEGA-3,
INCLUSIEF 675 MG EPA EN 470 MG DHA.
ZUIVERE 95% MG OMEGA-3 ZONDER
ONNODIGE VULSTOFFEN.**



ONAFHANKELIJK GECERTIFICEERD VOOR DUURZAAMHEID EN KWALITEIT
ELKE BATCH INDIVIDUEEL GEANALYSEERD EN TRACEERBAAR



Voor meer informatie over de producten en verkoopmogelijkheden,
kijk op www.carebynature.nl of scan de QR code.

DE OMEGA-3 INDEXTEST

MEET 26 VETZUREN MET EEN
EENVOUDIGE VINGERPRIKTEST

MEET PRECIES HOEVEEL OMEGA-3, -6 EN -9 VETTEN, VERZADIGDE
VETTEN EN ONGEZONDE TRANSVETTEN ER ZIJN OPGENOMEN.
PAS VOEDING EN SUPPLETIE AAN OP BASIS VAN EEN EENVOUDIG
TE BEGRIPEN RAPPORT MET PRAKTISCHE HANDVATEN.
ONZE OMEGA-3 INDEXTEST WERD WERELDWIJD AL GEBRUIKT ALS
STANDAARD IN MEER DAN 250 ONDERZOEKSTUDIES.

VOOR MEER INFORMATIE KIJK OP:
CAREBYNATURE.NL/OMEGA-3-INDEX-TEST



Lummelen

In mijn praktijk besteed ik regelmatig aandacht aan lummelen. Naast dat het helpend is om te ontdekken hoe gedachten en gevoelens invloed hebben op lichaam en leven, is het effect van lummelen ook heel krachtig.

Lummelen zou je kunnen omschrijven als een 'activiteit' waarin je als het ware niets doet. Zitten, voor je uit kijken in stilte of met muziek aan. Wandelen, gewoon een blokje om of in de natuur, nergens naar toe. Lezen. Uitslapen. Korte tukjes tussendoor. Alles juist niet met het doel om jezelf 'beter' te maken. Het juist niet aan het werk zijn. Even niet proberen te accepteren, begrijpen of loslaten. Niet om iets te bereiken, maar simpelweg om even niet iets te hoeven ...

Een bekend patroon is om controle te krijgen over het hier en nu en de effecten op ons leven. Ik noem dat ook wel eens 'Hier en Nu en Jus'. Er is het hier en nu. Ik zit nu op de bank, haar in een staart, zomerjurkje aan, op blote voeten. Laptop op schoot, deze tekst voor de column aan het schrijven. Het is 30 graden en de zon is verborgen achter wolken. Dat is wat het is, feitelijk. Ik zou ook kunnen schrijven: het is niet te doen zo warm, kom nergens toe door de hitte. Pfff en het gaat nog wel een tijdje door volgens de weersvoorspellingen. Ik word er gek van. Ik zweet op plekken waar ik niet eens wist dat ik kon zweten. Ik blijf zoveel mogelijk binnen en houd alles dicht. Vreselijk.

Als het ware maak ik op deze manier van het feitelijke hier en nu een soort van hutspot. Ik begin erop in te hakken en te duwen en wil het een andere vorm geven. Een jus erover heen van frustratie en strijd. En dat is dan mijn nieuwe waarheid. Van daaruit ga ik mijn leven inrichten en vormgeven. Vanuit het gecreëerde plaatje. Eén ding weet ik zeker: ik ga me er niet prettiger onder voelen, terwijl de feiten ook niet eens veranderen. Wanneer je echter in een flow bent, lijkt het alsof je vloeibaar geworden bent. Er lijkt geen jij als vorm meer aanwezig te zijn. Geen gedachten, geen kritiek of oordelen. Je bent simpelweg muziek aan het maken, aan het wandelen, aan het werk. Het gaat geheel vanzelf, vrij en in verbinding met wie of wat dan ook. Op het moment dat je als het ware weer beseft wat je aan het doen bent, schiet je weer in de vorm van mens. En ontstaat er weer strijd, behoefte aan controle. Heb je dit ook wel eens ervaren? Heel wonderlijk. In flow is er geen materie meer, maar alleen energie waar jij een natuurlijk onderdeel van bent. Jij bent de energie. Magisch.

Lummelen kan je automatisch in zo'n soort flow brengen. Gewoon omdat het kan. Ongetwijfeld zijn er ondertussen allerlei gedachten en gevoelens die aandacht van je willen. Mijn advies is:
Lummel, terwijl er gedachten en gevoelens zijn.
Lummel, mét alles wat er is.
Lummel ze!



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

Hersenen van mensen met obesitas registreren onvoldoende dat er gegeten is



Onderzoekers van Amsterdam UMC en Yale University zagen dat de hersenen van personen met obesitas anders reageren op voeding vergeleken met personen met een gezond gewicht. Om te onderzoeken of de hersenen van mensen met obesitas anders reageren op voeding in de maag vergeleken met mensen met een gezond gewicht, zetten de onderzoekers een gecontroleerde proef op. Hieruit bleek dat de hersenactiviteit bij de mensen met een gezond gewicht wel veranderde als zij voeding in hun maag hadden, maar bij de mensen met obesitas niet.

Om te onderzoeken of deze verminderde hersenrespons verbetert na gewichtsverlies werden de personen met obesitas opnieuw gemeten nadat ze in 3 maanden tijd 10% waren afgevallen met behulp van een dieet. "Opvallend genoeg bleven de reacties in de hersenen hetzelfde als vóór het gewichtsverlies. Dit zou kunnen bijdragen aan de gewichtstoename die we heel vaak zien nadat mensen eerst succesvol zijn afgevallen. Als de hersenen niet mee veranderen is het moeilijk om gezond eetgedrag vol te houden," concludeert Mireille Serlie, hoofdonderzoeker.

WWW.AMSTERDAMUMC.ORG

In 2022 meldden bedrijfsartsen bijna 3000 beroepsziekten. Psychische aandoeningen, aandoeningen van het bewegingsapparaat en luchtwegaandoeningen door (Post)Covid-19 zijn het meest gemeld. De cijfers zijn het hoogst in de sectoren gezondheidszorg, industrie en overheid. Dit blijkt uit het onlangs verschenen 'Kerncijfers 2023' van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten, Public and Occupational Health, Amsterdam UMC.

In 2022 registreerde het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) 2.971 meldingen van beroepsziekten. 683 bedrijfsartsen meldden dit. Bij 87% van de beroepsziektemeldingen zijn de mensen tijdelijk arbeidsongeschikt. Bij 6,4% zijn mensen blijvend (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt door een beroepsziekte.

Bedrijfsartsen van het Peilstation Intensief Melden rapporteren 111 nieuwe beroepsziekten per 100.000 werknemers in 2022. Psychische aandoeningen hebben de hoogste incidentiecijfers. Hierna komen de aandoeningen aan het houdings- en bewegingsapparaat en luchtwegaandoeningen (meestal door coronavirus), neurologische aandoeningen, gehoorandoeningen en huidaandoeningen.

WWW.AMSTERDAMUMC.ORG

Psychische aandoeningen meest gemelde beroepsziekten in 2022



De link autismespectrumstoornissen (ASS) en motorcoördination disorder (MCD) verdient meer aandacht in de zorg en het onderwijs vanwege zijn sleutelrol in de ontwikkeling van het sociale, emotionele en cognitieve functioneren.

In DSM-5 worden motorcoördinatieproblemen bij ASS niet of zijdelings genoemd en in de praktijksituatie ondergediagnosticeerd en weinig in behandeling genomen. Bij ASS wordt de nadruk gelegd op sociale, communicatieve, adaptieve en cognitieve vaardigheden. Anneke Groot start in haar artikel in Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme de discussie of motorische coördinatieproblemen gezien moeten worden als een bijkomende diagnose dan wel een kernonderdeel van ASS. Daarnaast staat ze stil bij de termen (ontwikkelings)dyspraxie en DCD. Lang niet alle kinderen met ontwikkelingsdyspraxie krijgen namelijk de diagnose DCD en worden daarmee buitengesloten van toegang tot passende erkenning en zorg voor de problemen die ze dagelijks ervaren. In het bijzonder geldt dit voor de groep kinderen met een IQ onder de 70.

WWW.AUTISME.ONLINE.NL

Te weinig aandacht voor dyspraxie (DCD) bij autisme



Gezondheidsvoordelen van astaxanthine bij mensen met overgewicht

Recent onderzoek laat zien dat supplementie met astaxanthine de hartslag en glucoseverbranding tijdens fysieke inspanning verlaagt bij mensen met overgewicht.

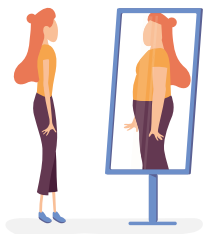
Metabole flexibiliteit is het vermogen van een organisme om te reageren op en/of zich aan te passen aan veranderingen in de metabole of energiebehoefte. Iemand die metabool flexibel is, kan snel schakelen tussen glucose- en vetverbranding op basis van behoefte en beschikbare energiebronnen. Het metabolisme van mensen met overgewicht en insulineresistentie draait voornamelijk op koolhydraten, terwijl de capaciteit om vet te verbranden klein is. Mensen die een grotere metabole flexibiliteit hebben, verliezen efficiënter vet en zijn vaak gezonder.

Astaxanthinesuppletie gedurende 4 weken resulteerde in een verlaging van de hartslag van 7% tijdens inspanning en een kleine maar statistisch significante afname van de glucoseverbranding. Dit was niet het geval in de placebo-groep. Er werden geen veranderingen waargenomen in het lactaatgehalte, lichaamsgewicht, vetpercentage en de bloeddruk.

WWW.ORTHOKENNIS.NL

Behaal in no time jouw studiepunten voor 2023

Volg videocolleges van de beste psychologen, psychiaters en andere gedragsexperts



Eetstoornissen

Anorexia, boulimia, BED. Wat kenmerkt deze eetstoornissen? Krijg inzicht in de risicofactoren bij het ontstaan van een eetstoornis en ontdek hoe je als omgeving kunt bijdragen aan een beter verloop van de behandeling.



Hechting en relaties

Hoe komt (on)veilige hechting tot stand en hoe kunnen relatieproblemen die hieruit voortvloeien worden opgelost? Leer de verschillende scripts uit de wagenmenner-metafoor toepassen in relatietherapie.



Suicide

Hoe kom je erachter of iemand suïcidaal is? Zelfmoordgedachten zijn van de buitenkant namelijk niet zichtbaar. Leer welke signalen alarmerend zijn en wat je kunt doen om te voorkomen dat iemand zelfmoord pleegt.

Welke supplementen voor een ideale beautyroutine?

Een stralende huid, glanzende lokken en verzorgde nagels. Er zijn tal van verzorgingsproducten te vinden die een mooi uiterlijk beloven. Een jeugdige uitstraling gaat echter verder dan alleen externe verzorging. Maar hoe werk je van binnenuit aan huid, haar en nagels?

Nutriënten voor huid, haar en nagels

De conditie van huid, haar en nagels is onder andere afhankelijk van het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen. Collageen en keratine zijn essentiële eiwitten die nodig zijn voor hun structuur en stevigheid. Het lichaam kan deze belangrijke eiwitten aanmaken, maar heeft daarvoor onder andere silicium, MSM, biotine en zink nodig. Bepaalde antioxidanten – zoals vitamine C en selenium – helpen bij de bescherming van de lichaamscellen.* Het drinken van voldoende water, de juiste vetzuren en stoffen zoals hyaluronzuur en astaxanthine ondersteunen de hydratatie van huid, haar en nagels.

De beste beautysupplementen

Je kunt de bovengenoemde voedingsstoffen verkrijgen door middel van een uitgebalanceerd dieet of door je lichaam te stimuleren om ze aan te maken. Het is dus mogelijk om jezelf mooi te eten! Wil jij moeder natuur een handje helpen? Vitakruid heeft binnen haar assortiment de absolute top-3 voor een ideale beautyroutine.

SilSolutions®

SilSolutions® is Vitakruid's nummer één voor de verzorging van mooie, sterke haren. Deze drinkbare vorm van organisch silicium zorgt voor een hogere opname dan andere siliciumvormen.¹ Silicium speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van keratine – het hoofdbestanddeel van onze haren – en bij de bescherming van elastine en collageen. SilSolutions® is daarom het ideale supplement dat het haarvolume helpt verbeteren.

Collageen Solugel®

Collageen Solugel® is Vitakruid's eerste keuze voor een mooie, stralende huid. Hoewel ons lichaam in staat is om dit bindweefselwit zelf aan te maken, neemt dit proces langzaam af vanaf je 25e verjaardag. Dit is vooral zichtbaar in de tekenen van huidveroudering, zoals rimpels en fijne lijntjes. Het aanvullen van collageen draagt bij aan het behoud van de stevigheid en elasticiteit van de huid.



BeautyComplex

BeautyComplex dient naast SilSolutions® en Collageen Solugel® als extra ondersteuning voor het uiterlijk. Deze schoonheidsformule bestaat uit keratine, hyaluronzuur, MSM en biotine die worden ondersteund door vitamine C, zink, selenium, koper en vitamine B3. Dit team van krachtige nutriënten werkt samen voor een mooie huid, glanzend haar en sterke nagels.

Schoonheid komt van binnenuit

Hoewel (natuurlijke) verzorgingsproducten zeker hun waarde hebben, is het belangrijk om te beseffen dat een stralend uiterlijk van binnenuit komt. Met het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen, kunnen we onze huid, haar en nagels het beste ondersteunen.

**Goedgekeurde gezondheidsclaims vitamine C Referentie¹ is op te vragen bij Vitakruid*



Choline

Choline is een relatief onbekende, maar essentiële voedingsstof voor de mens. Hoewel choline gemaakt wordt in de lever, is deze aanmaak normaal gesproken niet voldoende om in de lichamelijke behoefte te voorzien. Daarom is opname uit de voeding in veel gevallen essentieel.

Choline is belangrijk voor goede lever-, spier- en hersenfuncties, evenals voor lipidenmetabolisme en samenstelling en herstel van cellulaire membranen. Zo is choline nodig bij de synthese van fosfatidylcholine, een essentiële structurele component van celmembranen. Fosfatidylcholine is ook belangrijk voor een normale vetstofwisseling en afvoer van vetten uit de lever. Verder is choline betrokken bij de synthese van de neurotransmitter acetylcholine, die essentieel is voor hersen- en zenuwfuncties, zoals geheugen, spiercontrole en stemming. Daarnaast is choline nodig voor de synthese van betaïne, een belangrijke osmoliet in de nierglomerulus en betrokken bij reabsorptie van water uit de nierbuis. Ook is betaïne belangrijk als leverancier van methylgroepen voor methyleringsreacties, zoals epigenetische regulatie van DNA.

Werkingsmechanisme en functie

Choline is een essentiële voedingsstof voor goede lever-, spier- en hersenfuncties, evenals voor lipidenmetabolisme en samenstelling en herstel van cellulaire membranen. Choline is ook belangrijk voor de normale ontwikkeling van de foetus (Korsmo, Jiang, & Caudill, 2019).

“Choline is een essentiële voedingsstof voor goede lever-, spier- en hersenfuncties.”

Integriteit celmembranen

Choline draagt bij aan het behoud van de structuur van celmembranen. Het wordt gebruikt bij de synthese van fosfatidylcholine, een essentiële structurele component van celmembranen: fosfatidylcholine is goed voor ongeveer 95% van de totale choline in weefsels. Onvoldoende inname van choline verstoort de integriteit van celmembranen, wat leidt tot ‘lekkende membranen’ (Li et al., 2006).

Transport en metabolisme van lipiden

Choline is nodig voor een normaal lipidenmetabolisme. Vet en cholesterol uit de voeding worden naar de lever getransporteerd

door lipoproteïnen, chylomicronen. In de lever worden lipiden en cholesterol verpakt in lipoproteïnen met zeer lage dichtheid (VLDL) voor transport in de bloedbaan naar extrahepatische weefsels. Fosfatidylcholinesynthese is vereist voor deze VLDL-assemblage en secretie uit de lever. Zonder voldoende fosfatidylcholine hopen vet en cholesterol zich op in de lever (Steven H. Zeisel, Klatt, & Caudill, 2018).

Centraal en perifeer zenuwstelsel

Acetylcholine functioneert als een neurotransmitter in zowel het centrale zenuwstelsel (CZS) als het perifere zenuwstelsel (PZS). Cholinerge signalen van de basale voorhersenen naar de hersenschors en de hippocampus ondersteunen in het CZS de cognitieve functies van die doelgebieden (Ballinger, Ananth, Talmage, & Role, 2016). In het PZS activeert acetylcholine skeletspieren en is het een belangrijke neurotransmitter in het autonome zenuwstelsel (McCorry, 2007). Acetylcholine speelt een belangrijke rol in het zich ontwikkelende brein en de hippocampus, het gebied dat betrokken is bij leren, geheugen en aandacht (Jan Krzysztof Blusztajn & Rinnofner, 2016).

Een andere metabooliet van choline, sfgomyeline, zit in de myelineschede die de axonen van zenuwcellen omhult. Het maakt een efficiënte, snelle overdracht van zenuwsignalen mogelijk.

Epigenetische regulatie van genexpressie

De oxidatie van choline naar betaïne en de daaropvolgende synthese van SAM zijn kritische methyleringsreacties voor DNA- en histonmethylering, twee centrale processen voor epigenetische genexpressie (J. K. Blusztajn & Mellott, 2012). Dit is essentieel in het juist aan- en uitschakelen van genen tijdens celgroei en celontwikkeling, en belangrijk voor de normale prenatale ontwikkeling en postnatale groei (Korsmo et al., 2019).

Aanmaak en aanvoer en bronnen van choline

Endogene aanmaak

Choline is een 2-hydroxyethyl-trimethylammoniumzout. Het wordt in het lichaam gemaakt via de fosfatidylethanolamine N-methyltransferase (PEMT)-route, waarbij fosfatidylcholine wordt gevormd uit fosfatidylethanolamine en S-adenosylmethionine (SAM). Dit proces vindt voornamelijk in de lever plaats (Steven H. Zeisel et al., 2018).

Via voeding

De endogene aanmaak in de lever is onvoldoende om de lichaamsbehoeften te ondersteunen. Opname uit de voeding is daarom in veel gevallen essentieel (Fischer et al., 2007). Choline uit cholinebevattende voedingsmiddelen wordt door de darm opgenomen via cholinetransporters (Li & Vance, 2008).

Choline komt in zeer veel voedingsmiddelen voor. Rundvlees, varkensvlees en kip zijn goede bronnen van choline, waarbij er in organen als lever en nieren meer choline zit. Ook eieren, vis

en bepaalde plantaardige voedingsmiddelen zoals kruisbloemige groenten (bloemkool, broccoli) bevatten choline (Steven H. Zeisel & Da Costa, 2009; Steven H. Zeisel, Mar, Howe, & Holden, 2003). Dierlijke producten bevatten over het algemeen meer choline per gewichtseenheid dan planten.

Voedingsmiddelen bevatten ook de cholinemetabooliet betaïne (genoemd naar bieten). Betaïne kan niet in choline worden omgezet, maar kan wel, net als choline, als methyl donor worden gebruikt, waardoor men minder choline nodig heeft (Steven H. Zeisel et al., 2018, 2003).

Choline zit ook in moedermelk: borstvoeding in de eerste zes levensmaanden voorziet in voldoende choline voor de baby (Wiedeman et al., 2018).

Stofwisseling

Choline wordt slechts in geringe mate in de lever aangemaakt. Dit is niet voldoende om in de lichamelijke behoefte te voorzien. Opname uit de voeding is daarom in veel gevallen essentieel (Fischer et al., 2007).

Vormen van choline

De huidige voedingsaanbevelingen voor choline zijn vastgesteld als Adequate Intakes (AI's) voor totale choline; choline in de voeding is echter aanwezig in meerdere verschillende vormen die zowel in water oplosbaar zijn (bijvoorbeeld vrije choline, fosfocholine en glycerofosfocholine) als in vet oplosbaar (bijvoorbeeld fosfatidylcholine en sfgomyeline) (Patterson et al., 2008). Interessant is dat de verschillende vormen van choline die uit de voeding worden gehaald tijdens de kindertijd, verschillen van die op volwassen leeftijd. Dit kan worden verklaard door de primaire voedselbron, waar het grootste deel van choline aanwezig in moedermelk in wateroplosbare vorm is, versus vetoplosbare vormen voor voedsel dat later wordt geconsumeerd.

Opname choline

De wateroplosbare en vetoplosbare soorten choline verschillen van elkaar in hoe ze worden opgenomen en gemetaboliseerd. Na absorptie door de darm via cholinetransporters (Li & Vance, 2008) bereiken de wateroplosbare vormen van choline de lever via portale circulatie. De vetoplosbare vormen worden daarentegen verpakt in chylomicronen, die worden geabsorbeerd en getransporteerd door lymfatische circulatie (Steven H. Zeisel, 1981).

Verdeling in het lichaam

Choline is in alle weefsels aanwezig als essentieel onderdeel van fosfolipiden. Het lichaam slaat het niet op in een bepaald weefsel, maar het komt in relatief hoge concentraties voor in essentiële organen zoals hersenen, lever en nieren. De placenta van zwangere vrouwen is een andere plek waar veel choline wordt opgeslagen.



Toe aan nieuwe kennis?

Een greep uit ons educatieaanbod:



SEPTEMBER

**Diagnostiek:
bloedwaardentesten**

SEPTEMBER

**Diagnostiek:
bioresonantie/
kinesiologisch testen**

SEPTEMBER

**Stress, stemming,
slaap**

OKTOBER

**Oplossen van
spijsverteringsklachten**

OKTOBER

Webinar Weerstand

OKTOBER

**Diagnostiek:
ontlastingstesten**

OKTOBER

Immuunsysteem

NOVEMBER

Webinar MTHFR

NOVEMBER

Lever

DECEMBER

Webinar Cholesterol

DECEMBER

Microbioom

DECEMBER

**Masterclass Auto
immunititeit van het
brein**



Houd onze agenda in de gaten
voor de laatste updates



Metabolisme

Choline wordt in het lichaam gemetaboliseerd via vier hoofd-routes die betrokken zijn bij de synthese van acetylcholine, trimethylamine (TMA), betaïne en fosfolipiden, elk met hun eigen functie (Wiedeman et al., 2018).

1. Synthese van acetylcholine. Choline wordt gebruikt als precursor voor de synthese van de neurotransmitter acetylcholine door choline acyltransferase in het cytosol van presynaptische cholinerge neuronen (Sarter & Parikh, 2005). Vervolgens wordt acetylcholine in blaasjes verpakt en afgegeven in de synaptische spleet, waar het bindt aan receptoren van het postsynaptische neuron in het centrale en perifere zenuwstelsel. Zo zorgt acetylcholine voor signaaloverdracht van neuron op neuron.
2. Synthese van betaïne. Choline kan onomkeerbaar worden geoxideerd naar betaïne. Betaïne is een belangrijke osmoliet in de nierglomerulus en helpt bij de reabsorptie van water uit de nierbuis (Wiedeman et al., 2018). Betaïne is daarnaast ook een methylgroepdonor bij homocysteinemetabolisme: het is betrokken bij de methylering van homocysteïne tot methionine. Methionine is de voorloper van de universele methyl donor, S-adenosylmethionine (SAM), dat betrokken is bij verschillende methyleringsreacties, zoals epigenetische regulatie van DNA en de novo-synthese van fosfatidylcholine (Steven H. Zeisel, 2017).
3. Synthese van fosfatidylcholine. Choline is een voorloper

voor de synthese van fosfatidylcholine (PC), de meest voorkomende vorm van fosfolipide in de celmembranen van het lichaam (Li & Vance, 2008). PC is een hoofdbestanddeel van VLDL's en is vereist voor hun secretie en de export van vet uit de lever (S H Zeisel, 2006).

4. Synthese van trimethylamine (TMA). In de dikke darm wordt niet-geabsorbeerde choline door de darmmicrobiota tot TMA gemetaboliseerd (Romano, Vivas, Amador-noguez, & Rey, 2015). TMA wordt vervolgens vanuit de darmen opgenomen in het bloed en vervoerd naar de lever. In de lever wordt TMA, een sterk geurende stof, normaalgesproken omgezet in het geurloze trimethylamine-N-oxide (TMAO), dat vervolgens via de urine uitgescheiden wordt.

Uitscheiding

Choline verlaat het lichaam in de vorm van metabolieten (betaïne/TMA/TMAO) via de gal met de feces of via de urine (Dietary Reference Values for choline, 2016a).

Tekorten

Mensen die een vetvrij dieet volgen, eten vaak minder natuurlijke vetten. Net als vegetariërs en veganisten die geen dierlijke producten eten, lopen deze mensen daarom kans om te weinig choline uit hun voeding op te nemen. Sommige mensen hebben genetische polymorfismen, waardoor hun behoefte aan choline hoger of lager is (Da Costa et al., 2006, Ganz, Klatt, & Caudill, 2017).

Suppletie

Als inname via voeding tekortschiet, kan suppletie tijdelijk uitkomst bieden. CDP-choline (cytidinedifosfaat-choline) en cholinezouten, zoals het anorganische cholinechloride of het goed opneembare cholinebitartraat, zijn beschikbaar als supplementen. Daarnaast is cholinesuppletie beschikbaar als fosfatidylcholine en glycerofosfocholine. Het is raadzaam om voor het inzetten van suppletie uit te zoeken welke doseringsvorm het meest geschikt is.

Toepassingen

Choline heeft veel aandacht gekregen vanwege mogelijke nadelige gezondheidsuitkomsten die zich tijdens de levenscyclus kunnen voordoen bij een tekort aan choline, waaronder geboortefwijkingen, neurologische ontwikkeling en cognitieve veranderingen, leveraandoeningen en cardiovasculaire aandoeningen (CVD).

Cardiovasculaire ziekten (CVD)

Wanneer de cholinevoorraad in het lichaam onvoldoende is, is er een verminderde capaciteit om homocysteïne te methyleren tot methionine en nemen de plasmaconcentraties van homocysteïne toe. Verhoogde homocysteïne is geassocieerd met een groter risico op verschillende chronische ziekten en aandoeningen, waaronder atherosclerose en cardiovasculaire aandoeningen (Leach et al., 2014). Hoewel de inname van choline en betaïne



in verband is gebracht met lagere homocysteïneniveaus (Dalmeijer, Olthof, Verhoef, Bots, & van der Schouw, 2008), is er nog weinig bewijs dat verhoogde inname van choline en betaïne via voeding de kans op hart- en vaatziekten vermindert.

Neurologische ontwikkeling en cognitie

De rol van choline in neurologische ontwikkeling en cognitie betreft niet alleen de synthese van acetylcholine en onderdelen van celmembranen, maar ook genexpressie. De neurotransmitter acetylcholine die gevormd wordt uit choline, is essentieel voor hersen- en zenuwfuncties als geheugen, spiercontrole en stemming (Jiang, West, & Caudill, 2014). Verhoogde choline-inname lijkt het geheugen en cognitie te beïnvloeden en ook bijvoorbeeld hersenfuncties bij alzheimer te verbeteren, al blijft het onduidelijk wat de optimale dosis is tijdens verschillende levensfasen. (Bekdash, 2019). Steeds meer onderzoeken laten zien dat de huidige aanbevolen adequate inname van choline niet optimaal is voor een gezond proces van ouder worden (Jan Krzysztof Blusztajn, Slack, & Mellott, 2017; Wallace et al., 2018). Meer choline in het dieet zou neuropathologische veranderingen in het ouder wordende brein kunnen voorkomen of verbeteren (Velazquez et al., 2019).

Leveraandoeningen

Choline draagt bij tot de instandhouding van de normale leverfunctie. Een tekort aan choline kan leiden tot leveraandoeningen, zoals leververvetting. Dit komt omdat bij een tekort aan choline er ook een tekort is aan de metaboliet fosfatidylcholine. Dit is een essentiële component van VLDL, de lipoproteïnen die lipiden en cholesterol uit de lever transporteren. Bij cholinedeficiëntie

hopen lipiden en cholesterol dus op in de lever (Vance, Li, & Jacobs, 2007). Daarnaast verandert bij cholinedeficiëntie ook de samenstelling van de darmflora, die een rol speelt bij de afbraak van choline. Deze veranderde darmflora kan ook bijdragen aan leververvetting (Campo, Eiseler, Apfel, & Pyrsopoulos, 2019).

Premenopauze

Het optreden van leververvetting of spierbeschadiging bij personen die cholinedeficiënte diëten consumeren, verschilt tussen geslacht en leeftijdsgroepen (Fischer et al., 2007). In het bijzonder zijn mannen en postmenopauzale vrouwen gevoeliger voor orgaanfunctie in vergelijking met premenopauzale vrouwen bij cholinedeficiënte diëten. Dit heeft te maken met de hogere oestrogeenconcentraties bij premenopauzale vrouwen. Oestrogeen verhoogt de endogene synthese van fosfatidylcholine via de PEMT-route. Daarom zouden vrouwen in de premenopauze minder choline via de voeding nodig hebben dan mannen en postmenopauzale vrouwen. Dit komt echter nog niet terug in de aanbevelingen van EFSA.

Zwangerschap

Steeds meer wordt duidelijk dat het belangrijk is om voldoende choline in te nemen tijdens de zwangerschap. Choline is nodig voor fysiologische processen tijdens de prenatale ontwikkeling met een rol in de biosynthese van celmembranen en weefselgroei, neurotransmissie en hersenontwikkeling, en methyleringsprocessen en genexpressie. Onderzoeken in zowel dieren als mensen laten zien dat het aanvullen van het moederdieet met extra choline de placentafunctie verbetert en de foetus beschermt tegen neurale en metabole afwijkingen.

Dosering

De behoefte aan choline via de voeding is afhankelijk van leeftijd, geslacht, genetisch polymorfisme, zwangerschap en lactatie (Leermakers et al., 2015).

De voedingsnorm voor choline van de Europese voedselveiligheidsautoriteit EFSA uit 2016 is door de Gezondheidsraad overgenomen voor Nederland, hoewel in de algemene Nederlandse populatie geen klinische verschijnselen van een tekort voor lijken te komen (Gezondheidsraad, 2018).

Therapeutische dosering

Het Linus Pauling Institute, opgericht door Linus Pauling die de orthomoleculaire geneeskunde

heeft geïntroduceerd, volgt de door de Food and Nutrition Board aanbevolen adequate inname van choline: 550 mg/dag voor volwassen mannen en 425 mg/dag voor volwassen vrouwen. Een gevarieerde voeding zou voor de meeste mensen in genoeg choline moeten voorzien, maar veganisten die bijvoorbeeld ook geen eieren gebruiken, lopen risico op onvoldoende choline-inname.

Aanbevolen adequate choline-inname (AI) versus werkelijke intake

De gemiddelde choline-inname bij Nederlandse volwassenen ligt voor mannen op 448 mg/dag, rond de door EFSA aanbevolen AI van 400 mg/dag. Volwassen vrouwen zitten daar met 330 mg/dag onder, zeker als het gaat om zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, waarvoor de AI een stuk hoger ligt (Vennemann et al., 2015).

Zwangerschap

Omdat het steeds duidelijker wordt hoe belangrijk voldoende choline-opname is voor de prenatale ontwikkeling en een goed verloop van de zwangerschap, wordt zwangere vrouwen een dagelijkse inname van 450-1000 mg choline via een dieet of aanvullende supplementen aangeraden (Korsmo et al., 2019; Wallace, Blusztajn, Caudill, Klatt, & Zeisel, 2019).

Contra-indicaties en veiligheid

Choline wordt als veilig beschouwd en wordt over het algemeen goed verdragen. Gebruik van choline dient vermeden te worden bij overgevoeligheid of allergie voor choline, lecithine, fosfatidylcholine of producten die deze substanties bevatten.

Het aanvaardbare bovenste inname niveau (UL) voor choline is vastgesteld op 3,5 g/dag voor volwassenen (IOM, 1998; Yates, Schlicker, & Sutor, 1998). Deze UL is voornamelijk gebaseerd op het voorkomen van hypotensie (lage bloeddruk) en ten tweede op het voorkomen van de visachtige lichaamsgeur als gevolg van verhoogde uitscheiding van trimethylamine, een metaboliet van choline.

Bijwerkingen

Bij te hoge doseringen (10-16 gr/dag) kan choline bijwerkingen hebben zoals zweten, een visgeur, gastro-intestinale problemen, bloeddrukverlaging en misselijkheid. Bij mensen met de zeldzame stofwisselingsziekte trimethylaminuria kan ook het gebruik van lagere doseringen choline een sterke visachtige lichaamsgeur veroorzaken.

Interacties

Interacties met andere voedingsstoffen

Choline is - via betaïne - samen met verschillende B-vitamines als foliumzuur, vitamine B12, vitamine B6 en riboflavine betrokken bij de verschillende routes in homocysteïnemetabolisme en het genereren van de universele methylgroepdonor, S-adenosylmethionine (SAM). De behoefte aan choline wordt daarom beïnvloed door de relatie tussen choline en andere methylgroepdonoren zoals foliumzuur en S-adenosylmethionine (Wortmann & Mayr, 2019). Een lage inname van foliumzuur leidt tot een verhoogde vraag naar van choline afgeleide metaboliet betaïne. Bovendien is de novo-synthese van fosfatidylcholine niet voldoende om de juiste voedingsstatus van choline te behouden wanneer de inname van foliumzuur en choline in de voeding laag is (Jacob, Jenden,

Allman-Farinelli, & Swendseid, 1999). Omgekeerd neemt de vraag naar foliumzuur toe wanneer het voedingsaanbod voor choline beperkt is (Kim et al., 1994).

“Mensen die een vetvrij dieet volgen, lopen net als vegetariërs en veganisten kans om te weinig choline uit hun voeding op te nemen.”

Geneesmiddelen

Gebruik van methotrexaat kan leiden tot een verhoogde behoefte aan choline (Hardwick et al., 2014). Gebruik van fibraten (zoals ciprofibrat, gemfibrozil en bezofibrat) kan zorgen voor een verhoogde uitscheiding van betaïne (Lever et al., 2010).

Synergisme

Een goed homocysteïnemetabolisme (SAM-synthese) is afhankelijk van de beschikbaarheid van voedingsnutriënten als folaat, vitamine B6 en B12, methionine, choline en betaïne. Daarom gaat choline met deze stoffen een goede samenwerking aan.

Stoffen als DHA en EPA dragen bij tot de instandhouding van normale triglyceridegehalten in het bloed en een normaal vetgehalte. Daarom vormt choline een goede synergistische combinatie met DHA en andere omega 3-vetzuren in een normaal lipidenmetabolisme. Ook vitamine D combineert goed met choline; beide dragen bij aan de normale functie van de hersenen en het zenuwstelsel.

Het volledige artikel, inclusief bronnen, is op te vragen bij de redactie.

Dit artikel is mogelijk gemaakt door Natura Foundation, www.naturafoundation.nl



EEN GEZONDER LEVEN VOOR IEDEREEN, DAT IS AL 120 JAAR ONS DOEL

Bij Bonusan produceren we in onze eigen
fabriek supplementen van topkwaliteit

Goed opneembaar

Vrij van onnodige hulpstoffen, toevoegingen en allergenen

Wetenschappelijk onderbouwd



Scan de QR-code
voor een overzicht van onze producten

BONUSAN

Een onaf proces

Als therapeut zijn we gewend om anderen door nare periodes heen te begeleiden. We geloven in de kracht van empathie. Dat het bieden van een veilige plek om hun diepste angsten en hopeloosheid te delen een voorwaarde is voor een helpend en helend proces om vervolgens ruimte te laten ontstaan voor een stijgende lijn in emotioneel welbevinden. Die stijgende lijn is nodig om weer vertrouwen te krijgen in zichzelf. De spiraal gaat omhoog en tijdens dit proces mogen wij naast ze lopen. Net zolang tot ze die zelf voort kunnen zetten.

Wat ik me nu realiseer, is dat dit verloop van het proces ook voor ons van belang is.

Dit is het verhaal van een cliënt, ik noem haar hier Hanna, die vergevorderde plannen had om suïcide te plegen. Dit durfde ze pas tijdens de derde sessie te vertellen. Dat ik onderdeel was van haar plan: "Een keer in mijn leven mijn hele verhaal vertellen aan iemand die écht luistert." De datum. Het hoe en het wanneer had ze geregeld als ook het afronden van haar verplichtingen.

En dat is dan het moment dat we het suïcideprotocol in werking moeten stellen. Door goed te luisteren en haar autonomie te bewaken mocht ik toch contact opnemen met een eerstelijns hulpverlener. Stapje voor stapje kreeg ik van haar meer ruimte om haar te ondersteunen in de zoektocht naar passende hulp. Stapje voor stapje kon ik haar wantrouwen naar de buitenwereld - en specifiek de hulpverlening - wat verminderen.

Wat volgde waren weken van grote inspanning, van voorzichtigheid, veel praten tijdens maar ook overleggen buiten de reguliere afspraken om en zorgvuldig een verslag samenstellen voor de doorverwijzing. Alles om haar huisarts te overtuigen van de urgentie. Dat overtuigen bleek nodig en bevestigde de realiteit van haar wantrouwen. En toch lukte het. De huisarts schreef de doorverwijzing en de ggz zag de urgentie. Een week later kon ze langskomen voor een kennismaking.

Ik was opgelucht dat ze nu op de juiste plek terecht kwam. We hebben samen nog gekeken naar wat ze mogelijk kon verwachten bij de kennismaking daar. Haar suïcideplannen waren niet weg, maar ze was bereid om dit een kans te geven.

Maar toen begon het wachten. En dit wachten duurt voort. Ik hoor niets meer over Hanna's behandeling, haar voortgang of haar welzijn. Geen follow up van de ggz. Geen vragen, niks. Autonomie van een cliënt is een hoog goed. Het is aan haar of ze dit deelt. Dus ik zal zelf niet actief op zoek gaan naar contact met haar of met de andere hulpverlening.

En toch merk ik bij mezelf een frustratie naar de ggz toe. Niet per se als therapeut, maar als mens. En of dit terecht is, weet ik niet. Zouden ze contact moeten opnemen? Kun je verwachten dat ze je op de hoogte stellen van het verloop? Daar kun je over discussiëren, maar het gevoel van onaf blijft. Alsof je het laatste stukje van een puzzel van 5000 stukjes mist.



Henny Festen heeft samen met Debby Versteeg een praktijk voor psychosociale therapie in Schagen. Henny begeleidt stellen met relatieproblemen. Daarnaast ziet ze mensen met chronische pijn, angst en stressgerelateerde klachten.

www.movearis.nl

Integrative Behavioral Couple Therapy

DOOR: PIETERNEL DIJKSTRA

Veel therapeuten kunnen met een cliënt of koppel best een goed gesprek voeren over hun partnerrelatie. Maar een goed gesprek is nog geen relatietherapie. Daar is meer voor nodig. Er is nu een nieuwe methode voor relatietherapie die daarbij kan helpen: Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT). Met die methode kan je koppels helpen om op effectieve wijze hun relatie nieuw leven in te blazen en problemen te overwinnen.

IBCT

IBCT is een moderne vorm van relatietherapie, ontwikkeld in de Verenigde Staten, en valt onder de zogenoemde ‘derde generatie cognitieve gedragstherapieën’. Het motto van IBCT is: accepteer wat je niet kan veranderen en stop je energie in dingen die wél beïnvloedbaar zijn. Deze combinatie van acceptatie en verandering is uniek aan en kenmerkend voor IBCT. Het weerspiegelt een positieve maar wel realistische kijk op en aanpak van relatieproblemen.



Verschillen als bron van conflict

Volgens de visie achter IBCT ontstaan relatieproblemen doordat partners op een onhandige of destructieve manier omgaan met de verschillen tussen hen. Denk aan verschillen in behoeften, waarden, voorkeuren of persoonlijkheid. De ene partner is bijvoorbeeld veel extravert van aard en wil veel vaker samen de deur uit dan de andere. Of de één heeft meer behoefte aan seks dan de ander. Dat kan zorgen voor strijd en onderlinge spanningen. Daaraan onderliggend zijn vaak gevoelens van onrust, angst of twijfel. Mensen voelen zich, doordat hun partner iets anders wil of vindt, niet begrepen, niet gezien, onzeker, gekwetst of afgewezen, ook al bedoelt de ander dat helemaal niet zo.

Vermijding als bottleneck

Die onderliggende gevoelens zijn niet prettig. Veel mensen vinden ze lastig te verdragen en vermijden ze liever. In plaats van deze kwetsbare gevoelens onder ogen te komen en te verwoorden naar hun partner, proberen mensen het verschil tussen hen op een onhandige manier te dichten. Ze maken ruzie over wie er gelijk heeft of passen zich onevenredig aan. De meer introverte partner gaat bijvoorbeeld met flinke tegenzin vaak mee naar feestjes en uitjes, alleen maar om ruzie te vermijden. Ondertussen bouwt hij/zij wrok op tegen zijn/haar partner en ontstaan er spanningen in het contact. Of er ontstaan flinke ruzies over seks in een poging er samen uit te komen. Het vermijden van die kwetsbaarheid werkt averechts. Het overmatig aanpassen of de boosheid drijft partners steeds verder uit elkaar. Na veel geruzie zoekt degene die vaker seks wil ‘het’ bijvoorbeeld stiekem bij een ander. Hij heeft het gevoel er met de eigen partner toch niet uit te komen.

Kwetsbaarheid leren verdragen

De realiteit is dat partners altijd van elkaar verschillen, al is het maar een beetje. Enige mate van onrust,

twijfel, angst en onveiligheid is dus inherent aan een partnerrelatie. In IBCT helpt de relatietherapeut partners deze kwetsbare gevoelens onder ogen komen en de verschillen waar ze uit voortkomen, accepteren en respecteren. Dan kunnen deze kwetsbare gevoelens verwoord worden naar de partner, waardoor er begrip ontstaat voor elkaar. Van daaruit kan een houding ontstaan van ‘agree to disagree’: het is oké om te verschillen. Sterker nog, misschien heeft dat juist wel voordelen! Pas als er respect is voor het verschil kan er écht gezocht worden naar oplossingen of compromissen die aan beide partners recht doen. Partners zoeken dan immers ‘samen’ naar een oplossing vanuit acceptatie, respect en wederzijds begrip, in plaats vanuit onbegrip of boosheid. De extraverte persoon en diens partner kunnen dan bijvoorbeeld afspraken maken over uitjes en wat je daarin wel en niet van elkaar mag en kan verwachten. Maar daarvoor moet je eerst wel open en eerlijk zijn over wat je voelt en wilt en je kwetsbaar opstellen. Ook al is iets eng om te zeggen of pijnlijk om te horen.

Beter communiceren

Door het accepteren en verdragen van verschillen en de moeilijke gevoelens die daarmee gepaard gaan, kunnen dysfunctionele communicatiepatronen veranderen. In plaats van verschillen uit de weg te gaan, leren partners er eerlijk en open over praten en uiting geven aan hun kwetsbaarheid. Patronen zoals op eieren lopen, doen alsof er niks aan de hand is en welles-nietes ruzies worden dan overbodig. De grootste strijd is dan vaak wel uit de relatie. Daarna stimuleert de relatietherapeut die met IBCT werkt, partners om positieve veranderingen aan te brengen in de relatie die eerder, door boosheid of dysfunctionele communicatie, nooit van de grond kwamen.

Breed inzetbaar

Net zoals veel andere methoden voor relatietherapie (denk aan EFT) is IBCT een algemene aanpak. Dat wil zeggen, ze valt toe te passen op praktische alle problemen die partners binnen een relatie kunnen ervaren. Het gebruik van een effectieve methode, zoals IBCT, vormt een essentiële competentie van een relatietherapeut.

Voordelen van het werken met IBCT

IBCT is effectief. IBCT is een van de best onderzochte therapievormen ter wereld. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat IBCT de relatietevredenheid verhoogt, relatieproblemen doet afnemen en partners helpt om beter met elkaar te communiceren. Ook na afloop van de therapie – zelfs tot jaren later – verbetert de tevredenheid met de relatie nog.

IBCT sluit goed aan. IBCT sluit aan bij de in Nederland dominante visie en aanpak van psychische problemen, namelijk dat van de tweede en derde generatie cognitieve gedragstherapie. Daarbij passend is dat IBCT al in weinig sessies voor veel voortgang kan zorgen.

“Door het accepteren en verdragen van verschillen en de moeilijke gevoelens die daarmee gepaard gaan, kunnen dysfunctionele communicatiepatronen veranderen.”

IBCT is relatief makkelijk eigen te maken. IBCT geeft de therapeut een heldere leidraad voor therapie met veel concrete oefeningen en technieken die meteen ingezet kunnen worden. Deze zijn beschreven in het boek *IBCT-behandelprotocol voor relatietherapie* dat is geschreven door van psychologen en relatietherapeuten Pieternel Dijkstra en Aerjen Tamminga. Voor cliënten is er bovendien een werkboek ontwikkeld onder de titel *Werkboek IBCT relatietherapie: 44 oefeningen voor een betere relatie*. Ook hier kan de relatietherapeut uit putten.

IBCT laat het zweet op de juiste rug staan. Oefeningen en werkvormen vinden niet alleen plaats tijdens de sessies, maar ook thuis. Stellen moeten dus zelf aan de slag. De professional reikt aan, stuurt bij, verdiept, en moedigt aan.

Deskundige therapeut versus beunhaas

Helaas mag iedereen in Nederland zich ‘relatietherapeut’ noemen. Dat is een kwalijke zaak. Cliënten hebben recht op een competente en integere therapeut, en niet op iemand met alleen maar goede bedoelingen. Laat je dus goed opleiden als je het beroep van relatietherapeut ambieert! Dat start met een hbo- of wo-opleiding in de sociale sector, zoals maatschappelijk werk, psychologie, of sociaal werk. Daarna volgen hulpverleners vaak verschillende korte opleidingen om een competente relatietherapeut te worden. Zo kan je een vierdaagse basiscursus IBCT volgen, die geaccrediteerd is door verschillende beroepsverenigingen. Leren werken met een algemene methode voor relatietherapie, zoals IBCT, vormt dus een belangrijk startpunt voor de hulpverlener die wil gaan werken als relatietherapeut. Om koppels echt adequaat te helpen zul je echter ook meer specialistische kennis op moeten doen. Bijvoorbeeld over seksualiteit en overspel.

Seksualiteit

Het seksleven van partners maakt hun relatie speciaal. Seks deel je immers niet zomaar met iedereen. Seksuele problemen of onvrede zijn dan ook vaak onderwerp van gesprek in relatietherapie. Samen praten over seksualiteit is voor veel partners lastig,



het ligt gevoelig. De ene partner heeft bijvoorbeeld vaker 'zin' dan de ander en men komt daar samen niet goed uit. Koppels helpen op seksueel gebied vraagt van de relatietherapeut specifieke kennis en technieken. Je moet bijvoorbeeld weten hoe seksuele opwindning ontstaat en wanneer er sprake is van een seksuele disfunctie en je moet doorverwijzen. Je moet koppels helpen woorden te geven aan hun verlangens en grenzen op seksueel gebied. Daarin valt voor een therapeut veel te leren.

Overspel

Komt overspel uit, dan leidt dat vaak tot een crisis binnen de relatie. Partners zijn overstuur en kunnen dingen doen of zeggen waar ze later spijt van hebben. Soms zelfs betekent overspel het einde van de relatie. Stellen die kampen met recent overspel vormen, voor een relatietherapeut, een flinke kluit. Veel meer dan andere stellen zitten zij vaak vol negatieve emoties, zoals boosheid, verdriet, en/of jaloezie. Voordat er überhaupt te praten valt over de situatie moeten partners eerst hun emoties kwijt en wel op zo'n manier dat de relatie niet nog verder wordt ondermijnd. Besluiten partners samen door te gaan, dan kan de relatietherapeut stellen helpen het onderlinge vertrouwen te hervinden en lessen te trekken uit wat er is gebeurd. In het boek *Overspel en jaloezie: richtlijnen voor behandeling* worden vele IBCT-behandelprotocol adviezen en technieken beschreven om (ex-)partners te helpen bij het verwerken van overspel en het omgaan met jaloezie. Het boek verschijnt in november 2023 en is geschreven door psychologen en relatietherapeuten Pieterneel Dijkstra, Aerjen Tamminga en Dick Barelds.

“Koppels helpen op seksueel gebied vraagt van de relatietherapeut specifieke kennis en technieken.”



Opleiding Relatietherapeut ACT van IBCT-behandelprotocol Academy

MODULES	LESDAGEN
	Dag 1. Introductiedag
Module 1. IBCT Relatietherapie	Dag 2. IBCT: Acceptatie Dag 3. IBCT: Tolerantie Dag 4. IBCT: Uitwisseling van positief gedrag & Communicatie Dag 5. IBCT: Samen problemen oplossen & Integratie van thema's
Module 2. Seksualiteit en Overspel in relatietherapie (deel 1)	Dag 6. Overspel in relatietherapie Dag 7. Open relaties en jaloezie
	Dag 8. Supervisiedag
Module 2. Seksualiteit en Overspel in relatietherapie (deel 2)	Dag 9. Seksuele problemen en seksueel plezier: anamneses en psycho-educatie Dag 10. Verschillen als bron voor seksuele groei
Module 3. Relatiepatronen doorbreken en opbouwen	Dag 11. Accommodatie bij psychische problemen Dag 12. Huiselijk geweld en (v)chtscheiding Dag 13. Spanningen in samengestelde gezinnen

Adequate kennis en handvaten voor relatietherapeuten

Naast seksualiteit en overspel zijn er nog veel meer onderwerpen waarover een relatietherapeut goed ingelicht moet zijn. Over relaties bestaan namelijk nogal wat misverstanden, ook onder therapeuten. Zo wordt vaak gedacht dat bij spanningen in samengestelde gezinnen eerst de partnerrelatie moet worden versterkt. Natuurlijk moeten partners op één lijn zitten, maar minstens zo belangrijk is dat bij dergelijke spanningen de band tussen biologische ouder en diens biologische kinderen wordt versterkt. Zo valt er voor aanstaand relatietherapeuten veel te leren, bijvoorbeeld over open relaties, huiselijk geweld, vchtscheidingen, jaloezie en accommodatie (de situatie waarin de ene partner de psychische problemen van de andere partner in stand helpt houden).

Opleiding Relatietherapeut ACT

Voor iedereen met een hbo- of wo-diploma in de sociale sector is IBCT-behandelprotocol Academy in september gestart met de opleiding *Relatietherapeut ACT* waarin al dit soort onderwerpen aan bod komen (zie tabel hierboven). De opleiding start 2 maal per jaar en in januari 2024 start weer een nieuwe groep. Naast kennis krijgt de student veel praktische handvaten aangereikt en gaat hij of zij actief aan de slag met medestudenten en 'oefen-stellen'.

In de opleiding *Relatietherapeut ACT* leren studenten de belangrijkste relatietherapeutische competenties aan vanuit het gedachtegoed van de derde generatie cognitieve gedragstherapie. Deze competenties zijn gebaseerd op de competentieprofielen van de Nederlandse

Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG) en de American Association of Marital and Family Therapy (AAMFT). De jaaropleiding zit midden in het proces van accreditatie van diverse beroepsverenigingen. Meer informatie over de vierdaagse IBCT-cursus en de opleiding Relatietherapeut ACT vind je op de website van StressWise Academy.

Dr. Pieterneel Dijkstra is hoofdopleider van de opleiding Relatietherapeut ACT van StressWise Academy. Ook verzorgt zij de vierdaagse cursus IBCT. Pieterneel is psycholoog, relatietherapeut, auteur, docent en wetenschappelijk onderzoeker. Ze is expert op het gebied van IBCT en jaloezie binnen partnerrelaties.



Zie ook: www.pieterneeldijkstra.nl en www.psycholooggroningenstad.nl

Beroepsopleidingen

Acupunctuur

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

Chinese Kruidengeneeskunde

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

Tuina massagetherapie

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

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

Meer informatie vindt u op:
shenzhou-university.com

Geldersekade 67 1011 EK Amsterdam ☎ 020 - 620 33 71



Uit handen gegeven

Zo had het niet moeten gaan, alles is zo veel en intens geweest dat je samen op overlevingsstand bent gegaan.

En vandaag mag je voorzichtig beginnen om deze stand uit te zetten, je hart laten smelten, je tranen laten vloeien. De tranen van vergeefsheid die je doen beseffen dat het is gegaan zoals het is gegaan.

Niet het “een plekje geven”, maar “meenemen en anders vasthouden.”

Inzoomen op je dapperheid en kracht zodat er balans ontstaat. Beseffen dat wat er gebeurd is, voorbij is. Wat er overblijft en wat je anders zou willen voor de toekomst.

De tijd naar de geboorte ging je al in overlevingsstand. Het beschermingsmechanisme van je brein, je zontje veilig maar ziek in je buik. Ziek geboren en nog zieker dan verwacht. Gelijk uit je handen, in het couveusetransport terwijl jij leeg achterbleef in het verlosbed. Een periode die volgt met onzekerheid, bezorgdheid en “logeren in het Ronald McDonalds huis”.

Het magisch eerste flesje uit je handen moeten geven en vast in je patroon om altijd maar lief en aardig te blijven voor de omgeving, zo had je het immers geleerd. Terwijl alles in jou wilde schreeuwen: “Ik ben zijn mama, ik wil het doen.”

Maar nu zijn jullie thuis, mogen jullie smelten. Je zontje is thuis. Veilig, geborgen in liefde en warmte. Tijd om te helen en te hechten. Voor jou, je man en jullie zontje.

Ook je zontje mag smelten, huil maar jongen. Vertel hem maar dat je er voor hem bent en nergens naar toe gaat. Je ervaart zijn tranen als ontroostbaar, maar huilen is een manier van verwerken, de pijn, het zelf willen drinken i.p.v. het slangetje in zijn neus, het strijden voor zijn melk.

Vertel hem maar dat hij niet meer hoeft te strijden als een ridder maar weer baby mag zijn, dat het goed is, drink maar, huil maar.

Creëer een nieuwe ervaring, ga samen terug naar het korte, magische moment dat jullie zontje geboren werd en creëer hier een nieuw verhaal achter. Ga samen bloot, huid op huid, bloot bij je borsten, en geef vol overgave het flesje aan jullie zontje. Misschien is het niet zijn eerste flesje, maar wel een flesje dat met liefde gegeven wordt en zonder pijn gedronken wordt. Voel dat jullie thuis zijn en niet meer in het ziekenhuis, geen verpleegkundige, geen sonde, geen protocol. Weg van de zin in je hoofd: “Ik heb hem uit handen moeten geven.” Ruimte voor de zin: “Ik zie jou, ik ben hier en ga nergens naar toe.”

Je hebt je zontje verteld dat hij niet meer hoeft te strijden en hem zelfs geleerd dat hij veilig is in zijn eigen bedje. Hij ziet je niet, maar je bent er wel. Als het kiekeboe spelletje, het “overbruggen” van de hechting. Je hebt hierin je intuïtie gevolgd en hierop durven vertrouwen. Voed deze kracht maar, want deze kwaliteit heeft honger en kan je helpen om bescheidenheid wat minder ruimte te geven en je grens beter zichtbaar te maken.



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



Bloesem Remedies Nederland

Distributeur van:

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Bio AromaCare:
lichaam, natuur &
geest in harmonie



Ziels DNA

Levenselixer voor de verbinding met je primaire levenskwaliteiten en de bron.



www.bloesemremedies.com

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

Steun bij rouw

mooie herinneringen tastbaar maken

Verlies en scheiding vertonen opvallende overeenkomsten wanneer het gaat om rouwervaring. Door de emoties die samenhangen met die ervaringen tastbaar te maken, kunnen mooie collectieve herinneringen van de familie op diverse manieren worden opgeroepen. Wanneer die herinneringen worden vastgelegd, bieden ze veel steun tijdens het rouwproces.

Hoe Het Was vertaalt die steun naar multimediale producties, waarbij mooie herinneringen worden opgeroepen en vastgelegd om te helpen tijdens het rouwproces bij verlies en scheiding. Een herinnering wordt bijvoorbeeld opgeroepen wanneer je zelf de soep van oma weer maakt. Ook al is ze overleden, het bereiden van die soep brengt ons terug naar vroeger. Door de geuren die vrijkomen, keren we in gedachten terug naar oma's keuken waar we mochten helpen met het snijden van de groenten.

Hoe Het Was gaat natuurlijk niet daadwerkelijk soep koken bij de mensen thuis, maar wil wel samen met de familie in gedachten terugkeren naar een mooi gezamenlijk verleden. Hoe Het Was grijpt hierbij altijd terug op collectieve herinneringen van de familie. Dat kan bijvoorbeeld door samen met de familie naar oude films of foto's te kijken, of door het delen van sappige anekdotes of het luisteren naar geliefde liedjes van vroeger.

Fotoboek of film

Op basis van gesprekken met familie wordt dan met behulp van het verzamelde materiaal, een film of fotoboek samengesteld. Goede herinneringen dienen daarbij als basisingrediënten, maar het uiteindelijke recept voor het te maken eindproduct bepaalt de rouwende natuurlijk zelf!

Hierbij staat altijd een goede analyse van het rouwproces centraal. Vanuit de wetenschap is er namelijk lange tijd gezegd dat in ieder rouwproces een aantal fases onderscheiden kunnen worden. Elk met een duidelijk begin- en eindpunt, en met vaste reacties die daarbij horen.

William Worden, een toonaangevende Amerikaans rouwdeskundige, heeft het in plaats van rouwfasen over rouwtaken. In de aanpak van Hoe Het Was komen deze terug als vier elkaar aanvullende rouwtaken.

Diverse rouwtaken

De eerste rouwtaak: het verlies onder ogen zien. Juist de confrontatie met het gemis, bijvoorbeeld op een verjaardag, kan helpen. Het is daarom goed om bij deze momenten stil te staan, over de overledene te praten en mooie herinneringen op te halen met je naasten.

De tweede rouwtaak: de pijn (door)voelen. Hoe een rouwende de pijn doorvoelt en hoe dit zich uit, is per persoon verschillend. Net als de manier waarop iemand ermee omgaat. De één zoekt de pijn gedoseerd op door foto's van de overledene te bekijken, de ander zoekt liever afleiding.

“Persoonlijke, mooie herinneringen langer laten voortleven helpt op verschillende niveaus tijdens het rouwproces.”

De derde rouwtaak: je aanpassen aan een leven zonder de overledene of in het geval van een scheiding: aanpassen aan een nieuwe, wisselende gezinssamenstelling. Het vergt tijd om te wennen aan de praktische en relationele veranderingen en aan het nieuwe beeld dat je hebt van het leven en van de toekomst.

De vierde rouwtaak: het verlies verweven met je verdere leven. Aandenkens en rituelen kunnen hierbij helpen, bijvoorbeeld het vieren van zijn of haar verjaardag.

Deze rouwtaken worden bij voorkeur allemaal doorlopen, maar niet in een vaste volgorde. De term 'taak' benadrukt dat een rouwende iets kan doen, in plaats van alleen het rouwproces te ondergaan. Hoe Het Was maakt door middel van een boek of film een tastbaar aandenken van een overledene om de rouwtaken te helpen doorlopen.

Vergelijkbare emoties

Bij scheiding ontstaan dit soort gevoelens van verlies. Er is wereldwijd veel onderzoek verricht naar de mogelijke gevolgen van een ouderlijke scheiding voor



jongeren. Uit al deze studies komt consistent naar voren dat een ouderlijke scheiding zowel op korte als langere termijn leidt tot een verhoogd risico op problemen in het dagelijks functioneren en in de ontwikkeling van jongeren. Het blijkt dat jongeren na een scheiding van hun ouders gemiddeld meer gedragsproblemen hebben dan leeftijdsgenoten uit intacte gezinnen.

Ook zien we bij jongeren van gescheiden ouders een lager welbevinden, een slechter zelfbeeld, meer problemen met relaties en slechtere schoolprestaties. Ze functioneren beter en ontwikkelen zich gunstiger wanneer zij na de scheiding een positieve, ondersteunende relatie hebben met beide ouders.

Maak het verleden tastbaar

Een boek of film creëert een positieve, herkenbare herinnering aan het gezamenlijke leven vóór de scheiding. Het kind leert negatieve gevoelens over de ouder te relativeren; er waren immers ook heel veel positieve dingen in het huwelijk.

Dus of het nu gaat om een verlies ten gevolge van een scheiding of het overlijden van een dierbare: persoonlijke, mooie herinneringen langer laten voortleven helpt op verschillende niveaus tijdens het rouwproces. En in een film of in een fotoboek worden die herinneringen eenvoudig vastgelegd. Bovendien zijn ze zo eenvoudig en direct oerophaalbaar.

Het team van Hoe Het Was bestaat uit fotograaf en filmmaker Jeannette Ririassa, onderzoeksjournalist en multimediemaker Micha Peters en Verlies- en Rouwtherapeut & Vaktherapeut Maurits Groot Kormelink. Meer informatie staat op: www.hoehetwas.com. Hier kun je ook een filmpje bekijken over Hoe Het Was. Contact: hoehetwas@maatwerkbijverlies.nl.

Visolie + vitamine D3 en E van de hoogste kwaliteit en zuiverheid



Visolie in zijn natuurlijke matrix van vetzuren: hoog gedoseerd aan onverzadigde omega 3-vetzuren.

- ✓ **Hoogwaardige visolie** van de allerhoogste kwaliteit en zuiverheid, met een extra toevoeging van vitamine D3.
- ✓ Bij inname van minstens 250 mg per dag draagt DHA bij tot de instandhouding van de **normale hersenfunctie en gezichtsvermogen**.
- ✓ Vitamine E-complex toegevoegd om de olie optimaal te beschermen tegen oxidatie en zijn uitstekende eigenschappen te behouden.
- ✓ Bij inname van minstens 250 mg per dag dragen DHA en EPA bij tot de **normale werking van het hart**.



SCHEVENINGS BLAUW (2023) | MYRTLE VREEDENBURGH
OLIEVERF OP LINNEN, 40X50CM

Dit schilderij is geïnspireerd op de Scheveningse kust en de luchten boven zee, de oneindige horizon en het spel van licht en wolken. Myrtle: "Schevenings Blauw refereert naar de naam van de kleur waarmee ik voornamelijk geschilderd heb en het gaat over de dagen of momenten dat je je soms wat "blauw" voelt en met dat gevoel soms eindeloos maar de zee kan staren. Soms lijkt het net alsof de zeegezichten je gevoel uitdrukken."

www.kleurenpad.nl | www.myrtlevreedenburg.com

Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

De clinics van stichting Orthokennis

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

Clinic	Datum	Locatie
Hart- en vaatziekten <i>docent: Jeroen de Haas</i>	22-09-2023	Breukelen + livestream
Basisprincipes orthomoleculaire geneeskunde <i>docent: Tanja Visser</i>	29-09-2023 13-10-2023	Online
Stress, burn-out, depressie en vermoeidheid <i>docent: ir. Angélique De Beule</i>	06-10-2023	Breukelen + livestream
Mondgezondheid: voeding en suppletie <i>docent: Tanja Visser</i>	03-11-2023	Online
ADHD, ADD en autisme: diagnostiek en integrale ondersteuning <i>docent: Alex Leupen</i>	24-11-2023	Online

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

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



Het microbioom

beïnvloedt persoonlijkheid en sociaal gedrag

In de afgelopen jaren zijn meerdere dierstudies gepubliceerd over de relatie tussen het microbioom en het gedrag. Echter, in hoeverre deze relatie ook bestaat bij de mens is tot nu toe nog niet heel duidelijk. Een nieuwe studie biedt interessante inzichten. Uit dit onderzoek blijkt dat zowel de samenstelling van het microbioom als de diversiteit in het microbioom van gezonde mensen van invloed is op de persoonlijkheid, waaronder sociaal gedrag. Tot nu toe waren er voornamelijk verbanden gevonden tussen het microbioom en extreme gedragskenmerken zoals autisme of depressie, maar nu blijkt dus ook dat het microbioom een veel mildere invloed kan hebben op het gedrag bij gezonde mensen.

Groot sociaal netwerk: diverser microbioom

Ook ontdekten de onderzoekers dat mensen met een groot sociaal netwerk een meer divers microbioom hebben dan mensen zonder een groot netwerk. Eerder onderzoek onder primaten wees ook al uit dat sociale interacties de diversiteit van het microbioom vergroten. De resultaten uit het nieuwe onderzoek passen bij deze eerdere bevindingen. Een grote diversiteit is gerelateerd aan een betere darmgezondheid en een betere algemene gezondheid. Deze resultaten laten echter geen oorzaak-gevolg verband zien.

Voeding in kinderjaren heeft langetermijneffect op de darmgezondheid

Een andere opvallende uitkomst was dat volwassenen die als kind flesvoeding gekregen hebben in plaats van borstvoeding, op latere leeftijd een minder divers microbioom hebben. Het is de eerste keer dat is aangetoond dat voeding tijdens de vroege kinderjaren langetermijneffecten lijkt te hebben op de darmgezondheid.

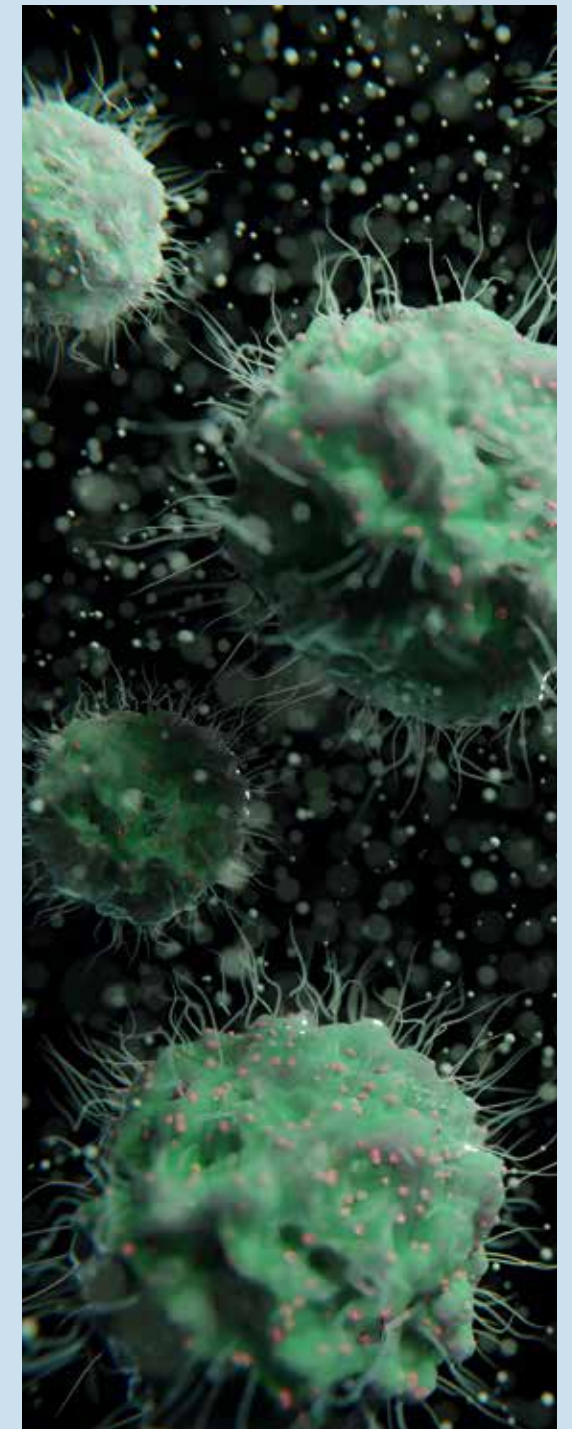
Voeding en het microbioom

Natuurlijke probiotica, zoals gefermenteerde kaas, zuurkool en kimchi, en prebiotica lijken ook gerelateerd aan een meer divers microbioom. Stress en angst hebben juist een negatief effect op de diversiteit van het microbioom.

Stress, omgeving en voeding

De huidige tijd lijkt nadelig voor het microbioom: we zijn meer gestrest, hebben minder sociale interacties en spenderen minder tijd in de natuur. Onze voeding bevat weinig vezels (prebiotica), we wonen in super-hygiënische omstandigheden en zijn afhankelijk van antibiotica. Al deze factoren beïnvloeden het microbioom en hiermee mogelijk ook het gedrag en het mentaal welzijn.

Dit artikel is eerder gepubliceerd op www.soe.nl



BOEKRECENSIE

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

Wat je lichaam vertelt

Een praktische gids voor energetisch lichaamswerk

Sommige mensen zal het begrip 'energetisch lichaamswerk' een beetje vaag in de oren klinken. Want waar heb je het dan precies over? En wat is energetisch? Iets met energie? Hoe dan? Als je dit boek hebt gelezen, heb je antwoord op al deze vragen. En nog meer. Want dan heeft het je ook nog eens geleerd om op een energetische manier met jezelf om te gaan. Moet je natuurlijk wel voor openstaan.

Energiehealer Ellen Meredith toont met sprekende voorbeelden hoe je de energetische taal van je eigen lichaam kan verstaan. Want, zo schrijft ze, een gebrek aan evenwicht in lichaam, geest of ziel wordt overgebracht via symptomen, gevoelens, sensaties, gedachten en gebeurtenissen. Als we deze boodschappen missen, gaan lichaam en geest harder schreeuwen en kan ongemak uitmonden in ziekte. Zelf weet ze daar alles van omdat ze jarenlang leed aan een chronische ziekte die haar dwong te gaan luisteren naar wat haar lichaam, geest en ziel haar probeerden te leren. Een achtergrond waardoor ze nu als geen ander kan uitleggen hoe ons lijf communiceert via chemische en energetische boodschappen en hoe we het gedrag van ons lichaam kunnen beïnvloeden door ons zelf-helend vermogen te activeren. Ze geeft allerlei tips en oefeningen, waarvan je veel kunt herkennen als gebaseerd op de Chinese en Indiase geneeskunde. De kern van succesvol energetisch lichaamswerk met jezelf is volgens haar de 'energetische dialoog'. Het doel daarvan is dat je voortdurend openstaat voor energetische boodschappen die je lichaam aan je doorgeeft. En niet alleen als je ziek bent, maar ook om 'de meest waarachtige belichaming van je ziel te scheppen'.

Daarbij draait energetisch lichaamswerk om intentie. Een begrip dat in deze context vaak wordt verward met controle over iets hebben. Want dat is het uitdrukkelijk niet. Waar het wel om gaat, is om richting geven. Meredith noemt intentie een belangrijke bouwsteen in de taal van energie. Het brengt subtiele energieën ertoe om op een bepaalde manier te bewegen, het zorgt ervoor dat je energieveld zowel gebeurtenissen aantrekt als verwerpt om de intentie te vervullen. 'Als we met intentie werken, strekken we ons volledig en doelgericht uit naar het leven.'

Omdat je innerlijk weten, persoonlijke ervaringen en belevingen nooit kunt meten, is het dus niet mogelijk om energetisch lichaamswerk wetenschappelijk te verklaren. Maakt het dat ongeloofwaardig? Hoewel Meredith zeker het belang van wetenschap inziet, zet ze een kanttekening bij de manier van denken die er tegenwoordig in steeds grotere mate mee samenhangt. Want daarmee wordt alle informatie die in een individu opkomt, irrelevant gevonden. Ze waarschuwt dan ook dat we door een dergelijke eenzijdige blik uit het oog zouden verliezen wat ons lichaam, onze geest en ziel ons te vertellen hebben. Ook noemt ze de behoefte dat de wetenschap iets zou moeten verklaren dat al binnen veel spirituele tradities als waarheid wordt erkend, haast karikuraal. Het illustreert volgens haar wel treffend onze culturele obsessie om alles wetenschappelijk te willen bewijzen.



WAT JE LICHAAM VERTELT

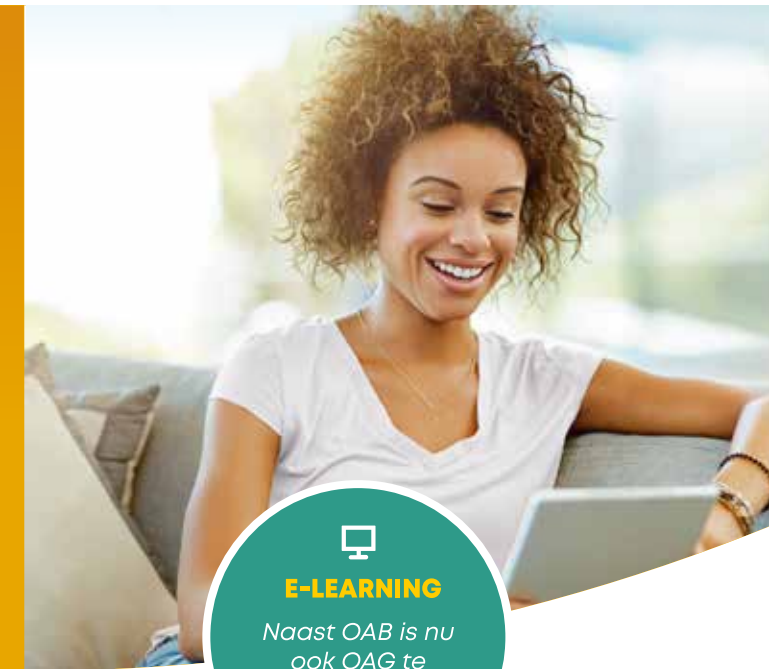
Ellen Meredith

Uitgeverij AnkhHermes
ISBN 9789020219241

Recensie door: Ria Teeuw

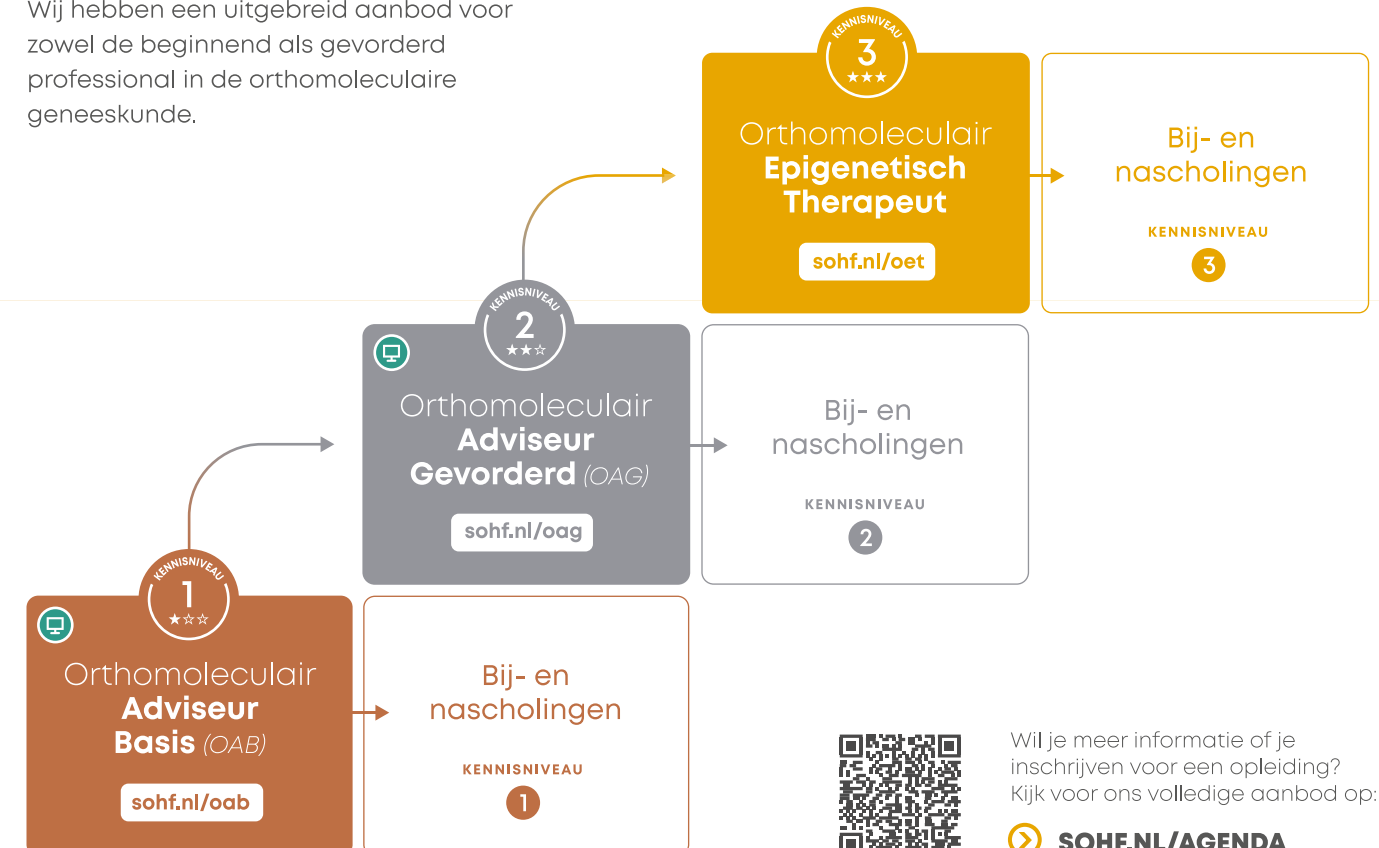


Welk orthomoleculair kennisniveau streef jij na?



E-LEARNING
Naast OAB is nu ook OAG te volgen als e-learning.

De Ortho Health Foundation biedt diverse orthomoleculaire opleidingen en bij- en nascholingen voor de zorgprofessional. Wij hebben een uitgebreid aanbod voor zowel de beginnend als gevorderd professional in de orthomoleculaire geneeskunde.



Wil je meer informatie of je inschrijven voor een opleiding? Kijk voor ons volledige aanbod op:

SOHF.NL/AGENDA

Liefdevolle aandacht voor je borsten

1 op de 10 vrouwen heeft regelmatig last van gevoelige borsten en 1 op de 7 vrouwen krijgt in haar leven borstkanker. Veel factoren zijn hierop van invloed. Des te belangrijker is het dus om je borsten goed te leren kennen en liefdevolle aandacht te geven. Gezond borstweefsel en een goed functionerend lymfesysteem vormen een belangrijke basis voor gezonde borsten. Hoe vroeger je je daar, als vrouw, bewust van wordt, hoe meer je daarin kunt doen.

Waaruit bestaan je borsten?

Je borsten (mammas in het Latijn) liggen op de borstspier. Ze groeien in de puberteit onder invloed van hormonen en behoren dus tot de vrouwelijke secundaire geslachtskenmerken. Ook mannen hebben borsten, maar kennen geen borstontwikkeling. Borsten bevatten melkklieren, melkgangen, vetweefsel, bindweefsel, bloedvaten en lymfevaten. De melkklieren bestaan uit melkklobjes (alveoli) met melkproducerende cellen en een melkgang die uitmondt in de tepel. De functie van borsten is het

geven van borstvoeding en ze spelen een rol in seksuele opwindning. Het bindweefsel in de borst zorgt voor stevigheid en de hoeveelheid vetweefsel bepaalt de grootte van de borst. Het komt vaak voor dat beide borsten verschillen in grootte of vorm. Neemt je lichaamsgewicht toe of af, dan doen je borsten dat meestal ook.

De hormoonhuishouding van je borsten

De klieren in je borsten zijn gevoelig voor vrouwelijke hormonen. Als de hormoonbalans verandert, bijvoorbeeld in de puberteit, gedurende de cyclus of in de menopauze, kunnen er ook veranderingen in de borsten optreden. De grootte kan veranderen, maar ook de gevoeligheid. In de reguliere cyclus zorgt het hormoon progesteron ervoor dat na de eisprong het klierweefsel in je borsten toeneemt. Ook gaat er meer bloed naar de borsten als voorbereiding op een eventuele zwangerschap. Veranderingen die samenhangen met je cyclus zijn dus normaal. Verandert er echter structureel iets in een van beide borsten, dan is dat reden voor verder onderzoek.

Welke borstaandoeningen zijn er?

Borstproblemen komen veel voor bij vrouwen, zoals gevoelige borsten (1 op 10), borstontstekingen, cystes en borstkanker (1 op 7). Bij gevoelige borsten, ook wel mastopathie genoemd, kunnen borsten pijn doen, gevoelig zijn of hobbelig voelen. Ook mannen kunnen hier last van hebben. Vrouwelijke hormonen spelen hierbij een rol, dus ook de anticonceptiepillen, periodes van hormonale verandering (puberteit, menopauze) en stress kunnen van invloed zijn. Borstontsteking (mastitis) als gevolg van een ontstoken melkkliertje komt vooral voor bij vrouwen die borstvoeding geven. Knobbeltjes in de borst kunnen duiden op cystes (met vocht gevulde holtes), fibro-adenomen

(goedaardige knobbeltjes) of borstkanker. 1 op de 10 vrouwen heeft tot slot last van een ingetrokken tepel. Als dit plots gebeurt, is dat eveneens reden voor verder onderzoek.

Wat kun je zelf doen?

Regelmatig je borsten onderzoeken zorgt ervoor dat je goed weet hoe je borsten aanvoelen en dat je veranderingen voelt. Voor elke vrouw op elke leeftijd is dat aan te raden. Vanaf 50 jaar worden vrouwen elke twee jaar uitgenodigd voor het bevolkingsonderzoek borstkanker. Een aanvullende mogelijkheid (en dus niet in plaats van) voor preventief onderzoek vinden we in thermografie. Met medische thermografie wordt gekeken naar ontstekingsprocessen die voorafgaan aan mogelijke weefselveranderingen. Is dat aan de orde, dan kan betekenen dat lymfe is gestagneerd, overwerkt of belast met afvalstoffen. Andere interventies vinden we in leefstijl, voeding, beweging en nachtrust.

4 'ESSENTIALS' VOOR GEZONDE BORSTEN

1. Doe je bh uit, masseer en borstel je borsten en neem een koude douche

Het klierrijke weefsel in je borsten heeft een goede lymfestroom nodig om afvalstoffen en foute cellen af te voeren. Lymfe beweegt als je spierbewegingen maakt, bijvoorbeeld als je borsten wiebelen. Doe dus zo vaak als kan je (beugel-)bh uit. Voor vrouwen met een niet te grote cupmaat kan een beugellose bh een uitkomst bieden. Beweging, zoals zwemmen, ondersteunt eveneens de lymfe rond je borsten. Daarnaast zijn je borsten gebaat bij een massage en bij het droog borstelen van je borsten en de huid eromheen. Tot slot raden we de koude douche aan. Dit stimuleert 'browning' van je lichaamsvet en ook dat is gunstig voor je borstgezondheid.

2. Voed je borsten met de juiste micronutriënten

Als je je lichaam dagelijks voedt met voldoende vitaminen, mineralen, essentiële vetzuren en aminozuren, kan het optimaal functioneren en dat komt ook je borstgezondheid ten goede. Bijvoorbeeld doordat ontstekingsprocessen worden opgeruimd en doordat de overmaat aan oestrogenen goed kan worden afgebroken en afgevoerd. Wist je dat je borsten ook een microbioom kennen? Een gezond, gevarieerd voedingspatroon met veel vezelrijke plantaardige producten kan veel bieden. Vermijd 'processed food' en producten met snelle koolhydraten, suikers, kunstmatige zoetstoffen en andere toevoegingen.

3. Breng je hormonen in balans bij oestrogeendominantie

Als er naar verhouding te veel oestrogeen in je lichaam circuleert, kan dat de opmaat vormen voor vrouwenklachten zoals PMS, PCOS, endometriose en gevoelige borsten. Bijvoorbeeld door een te laag progesterongehalte, door blootstelling aan hormoonverstorende stoffen of door een verhoogde activiteit van aromatase, een enzym verantwoordelijk voor de biosynthese van oestrogenen. Aromatase-activiteit kan in ongezonde situaties in vetweefsel ongunstig worden versterkt en kan geremd worden door verschillende plantstoffen, zoals enterolactonen

uit lignanen (lijnzaadschil), quercetine (rode appels, uien, citrusfruit) resveratrol (rode en blauwe druiven, bosbessen, blauwe bessen, cacao), vitamine D, curcumine, citrusflavonoiden, oleuropeïne (uit extra vierge biologische olijfolie), en EGCG uit groene thee. Ook kruisbloemige groenten zijn gunstig bij oestrogeendominantie, zoals broccoli, radijs, boerenkool, rode kool, spruitjes en bloemkool. Ze bevatten isothiocyaten, die de lever kunnen helpen om oestrogeen af te breken en borstweefsel helpen beschermen. Verder kan suppletie met de mineralen selenium en jodium en vitamine D3 zeer belangrijk zijn. Ook is het zinvol om in de overgang gewichtstoename zoveel mogelijk te beperken omdat dit mogelijk kan bijdragen aan het ontstaan van met name hormoongevoelige borstkanker. Zorg tot slot voor een goede darmflora en voldoende slaap en vermijd stress; ook dit is essentieel voor een goede hormoonbalans.

“Regelmatig je borsten onderzoeken zorgt ervoor dat je goed weet hoe je borsten aanvoelen en dat je veranderingen voelt.”

4. Kies voor natuurlijke lichaamsverzorging en voeding

In veel reguliere verzorgingsproducten zitten tal van chemische en synthetische stoffen die je liever niet op je huid, je grootste orgaan, aanbrengt. Deze lichaamsvreemde stoffen noemen we ook wel xeno-oestrogenen, hormoonverstorende stoffen of Endocrine Disrupting Chemicals (EDC's). Ze kunnen de activiteit van oestrogenen nabootsen en zijn moeilijker af te breken. Kies bijvoorbeeld voor een deodorant zonder aluminium. Vermijd verzorgingsproducten met parabenen en siliconen. Deze kunnen onder meer voorkomen in shampoo, tandpasta, bodylotion en zonnebrandmiddelen. Hormoonverstorende stoffen zitten echter ook in de dagelijkse voeding. Het zijn chemische en synthetische stoffen die via landbouwgif en alle plasticverpakkingen en coatings in onze voeding en milieu terecht komen. Vermijd deze hormoonverstorende stoffen zoveel als mogelijk door voedingsmiddelen en dranken uit plastic verpakkingen of verpakkingen met een plastic binnenlaag te beperken.

Lees het volledige artikel op www.logicofnature.nl

VITORTHO CONGRES OVER GEWICHT

Het is maar hoe je het bekijkt



Meer informatie
en aanmelden?



VRIJDAG 29 SEPTEMBER 2023

ANTROPIA | DRIEBERGEN-ZEIST EN ONLINE



Jasmijn

Het is juni, het is prachtig weer en in mijn kleine mediterrane patiotuintje is elke muur begroeid met *Jasminum grandiflorum*. De kruidige, zoete geur van jasmijn overheerst niet alleen in het tuintje maar dringt door in het hele huis.

Yasmin is vluchteling, opgegroeid daar waar de bloeiende jasmijn net zo normaal is als het groene gras in ons landje. Als het erg warm is in Nederland, is mijn omheinde private tuintje een veilige therapiekamer en neem ik mijn cliënten mee naar buiten.

Yasmin is in behandeling voor traumatherapie. Als ze het tuintje inloopt, zie ik dat ze geraakt wordt door de geur van de mooie witte bloemenzee. Tranen wellen op in haar ogen. Ze zegt: "Dit is de geur waar ik vandaan kom." Ze werd enorm getriggerd door de geur uit haar verleden.

De traumasessie was al begonnen voordat we er beiden erg in hadden. Het was de jasmijn, die een olfactoire regressie naar het verleden veroorzaakte. Yasmin maakt een reis door haar verleden. Ze is terug in het land waar ze als kind gelukkig was, zich veilig voelde, lekker buiten speelde en 's avonds met het grote, harmonieuze gezin buiten kon eten, waar ze genoot van al het lekkers dat haar land te bieden had. En overal was die heerlijke geur om haar heen.

Deze dierbare herinneringen, die diep in haar verankerd zijn, bleken een stevig anker om terug te kunnen kijken naar de pijn van de oorlog, de angst tijdens de vluchtroute, de onveiligheid en de bittere teleurstellingen in haar nieuwe land.

Ze is er nog lang niet, maar het gaat beter met haar. Als het allemaal te heftig wordt, kan ze terug naar de zoete herinneringen van haar verleden. Ze heeft inmiddels zelf een aantal potten met jasmijn op haar balkonnetje staan en voor de tijd als de jasmijnbloemen zijn uitgebloeid, wil ze een kostbaar flesje etherische jasmijnolie aanschaffen. Dat flesje etherische jasmijnolie staat hier al op haar te wachten.



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

Glucosamine MSM Chondroïtine

Bevat per tablet:

Glucosamine HCl (effectief gehalte)	750 mg
MSM	500 mg
Chondroïtine (effectief gehalte)	250 mg

Onze tabletten bevatten plantaardig gefermenteerd Glucosamine en Chondroïtinesulfaat van rund.



Ook verkrijgbaar als private label product, vraag ons naar de mogelijkheden!

Kijk voor meer informatie op:

www.naturalgoods.nl

of stuur een e-mail naar:

info@naturalgoods.nl



Ontsteking is een grotere cardio-vasculaire bedreiging dan cholesterol

Decennialang richtten artsen zich op verlaging van het cholesterolgehalte van patiënten om hart- en vaatziekten te voorkomen. Amerikaanse wetenschappers wijzen nu echter ontsteking aan als veel grotere risicofactor.

Cholesterolverlagende statines behoren tot de meest voorgeschreven medicijnen. Logisch, want artsen zagen verhoogd cholesterol als grootste risicofactor bij hart- en vaatziekten. Een nieuwe in *The Lancet* gepubliceerde meta-analyse¹ ziet ontsteking echter als veel grotere bedreiging.

Grote analyse van drie studies

Wetenschappers van Brigham and Women's Hospital in Boston, Massachusetts, Mount Sinai Heart, New York, en het Cleveland Clinic Heart and Vascular Institute in Ohio, analyseerden een groep van 31.245 hoog-risico cardiovasculaire patiënten in statinetherapie, afkomstig uit drie multinationale onderzoeken (PROMINENT, REDUCE-IT en STRENGTH).

Ontstekingen hadden meer impact

De onderzoekers gebruikten C-reactief proteïne (CRP), een ontstekingsmarker, en LDL-cholesterol, om de invloed van deze twee factoren op het risico op ernstige cardiovasculaire gebeurtenissen (MACE), cardiovasculaire dood en sterfte door andere oorzaken te bepalen.

Ontsteking (gemeten aan CRP-niveaus) bleek significant geassocieerd met MACE, cardiovasculaire mortaliteit en mortaliteit door andere oorzaken. Cholesterol was echter neutraal voor MACE en had weinig invloed op cardiovasculaire mortaliteit en mortaliteit door andere oorzaken.

Gezien in andere onderzoeken

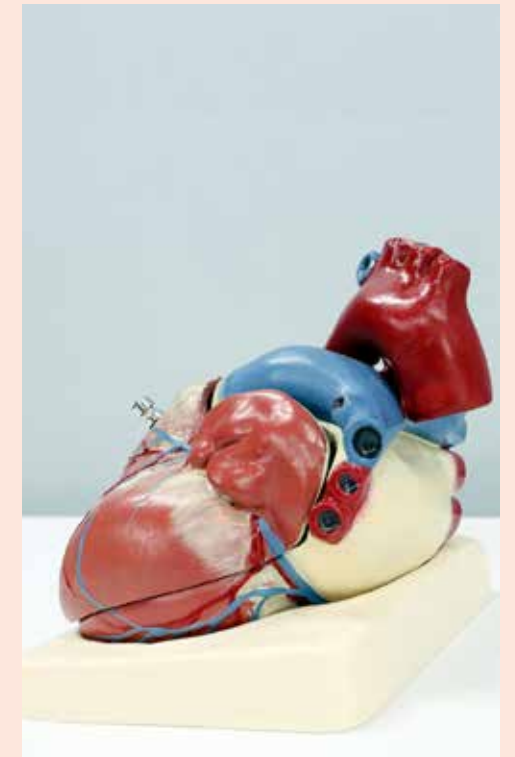
Een verrassende ontwikkeling, want cholesterol is altijd als belangrijkste boosdoener beschouwd. Maar recent gepubliceerde studies, onder andere van het Zweedse onderzoeksteam van cardioloog Urban Alehagen, (Universitair Ziekenhuis, Linköping) ondersteunen de observaties in het *Lancet*-review.

54% lager sterfterisico

In de baanbrekende KiSel-10²-studie (Alehagen *cs.*, 2013) bleek dagelijkse suppletie met 200 mcg. selenium en 200 mg co-enzym Q10 de cardiovasculaire sterfte onder gezonde, Zweedse senioren met 54% te verlagen. Vervolgonderzoek met bloedmonsters uit de KiSel-10-studie liet significant verlaagde niveaus van CRP en andere ontstekingsmarkers zien in de groep die de supplementen kreeg, in vergelijking met de placebogroep.

Selenium en co-enzym Q10

Het risico op chronische, lichte ontsteking neemt met de leeftijd toe. Extra gebruik van selenium en co-enzym Q10, twee essentiële voedingsstoffen die op hogere leeftijd uitgeput raken, lijkt echter bescherming te bieden. Selenium ondersteunt diverse selenoproteïnen, waarvan sommige krachtige antioxidanten zijn met een ontstekingsremmend effect.



Cholesterol is essentieel

Cholesterol is essentieel voor lichaamsfuncties als bescherming van het celmembraan, de synthese van hormonen en vitamine-D-synthese. De cholesterolsynthese met statines blokkeren is daarom misschien niet de beste strategie. Bovendien delen co-enzym Q10 en cholesterol dezelfde biochemische route (de mevalonaatroute). Statines beïnvloeden dus ook de endogene aanmaak van co-enzym Q10.

Moet worden beschermd tegen oxidatie

Cholesterol zelf is het probleem niet, tenzij het door vrije radicalen wordt geoxideerd en er in de endotheliale laag van de bloedvaten accumulerende ontstekingen ontstaan. Co-enzym Q10 en selenium zijn effectieve antioxidanten die LDL-cholesterol en andere bloedlipiden beschermen tegen lipideperoxidatie, wellicht de sleutel tot vermindering van ontstekingsreacties die de onderliggende oorzaak van atherosclerose lijken te zijn.

Bronnen zijn op te vragen bij de redactie.

Omgaan met vervelende gevoelens



In haar boek *Here If You Need Me* beschrijft Kate Braestrup, die als geestelijke werkt onder reddingswerkers in de Amerikaanse staat Maine, de keer dat haar gevraagd werd om de ouders van een vermist zesjarig meisje te ondersteunen – het meisje werd uren later verdwaald maar levend in het

bos teruggevonden. De moeder van het kleine meisje zei tegen haar: ‘Het is geweldig dat bosbeheer een geestelijke in dienst heeft om ervoor te zorgen dat wij niet helemaal doordraaien.’ Braestrup antwoordde: ‘Eigenlijk ben ik hier niet om te voorkomen dat u helemaal doordraait, maar om er te zijn terwijl u helemaal doordraait.’ Ze beseft dat het niet haar taak als geestelijke is om het lijden van mensen weg te nemen. Ze zegt: ‘Ik ben er als ze willen rouwen of lachen of huilen of zingen.’ Ze maakt duidelijk dat haar steun geen magisch toverstafje is, maar niet meer of minder dan de meest behulpzame en effectieve manier van hulp midden in een emotionele wervelstorm. Veel methoden van heling, zoals mindfulnessmeditatie, zijn bedoeld om een soort ‘ministerie van aandacht voor onszelf’ te ontwikkelen – een adviesraad voor vergeving, mededogen en openheid ten aanzien van onze eigen innerlijke pijn – zodat we op den duur ook anders naar de pijn van anderen kunnen gaan kijken. Verandering voltrekt zich doordat we de omgeving waarbinnen de pijn zich bevindt, diepgaand transformeren. We gaan van vernauwing naar expansie. Niet door te eisen dat een pijnlijke emotie gewoon verdwijnt, of door ons in te spannen om haar te veranderen, maar door haar te omgeven met ruimte, een ruimte doortrokken van vriendelijkheid.

Ik begon op mijn achttiende met mediteren. Hoewel ik me diepongelukkig voelde, was ik me niet bewust van de verschillende draden van verdriet, woede en angst in mij. Toen ik begon met mediteren, werd mijn blik naar binnen helderder en zag ik de verschillende componenten waaruit mijn verdriet bestond. Wat ik zag, vond ik zo verontrustend dat ik op een gegeven moment

op mijn leraar S.N. Goenka afstapte en op beschuldigende toon tegen hem zei: ‘Voordat ik begon met mediteren, was ik helemaal geen boos mens!’

Natuurlijk was ik al wel behoorlijk boos. Ik voelde me verlaten, door mijn moeder die overleed toen ik nog een kind was, door mijn vader die uit mijn leven verdween en door de wereld zelf omdat ik me zo anders voelde dan iedereen om me heen. Door de introspectie van meditatie kon ik de draden van die angst gaan blootleggen. Toen ik mijn leraar meneer Goenka en het mediteren zelf de schuld gaf van mijn pijn, begon hij gewoon te lachen. Vervolgens herinnerde hij me aan de hulpmiddelen die ik nu had en die me konden helpen om met de pijnlijke gevoelens die ik altijd verborgen had gehouden – ook voor mezelf – te leren omgaan. Ik kon aan een nieuwe relatie met mijn emoties gaan werken en proberen om de essentiële tussenweg te vinden tussen ze ontkennen en me erdoor laten overweldigen.

In het begin was ik bang en verward, tot ik me een meditatie-instructie herinnerde die me de richting wees: beoefen door pijnlijke gevoelens direct aan te kijken en beoefen een gelijkmoedige houding – of gemoedsrust – ten opzichte van die gevoelens. Toen ik die instructie ontdekte, dacht ik: dit is belachelijk. Wat helpt het om die pijnlijke gevoelens direct aan te kijken? Dat slaat nergens op. En wat betekent het eigenlijk? Ik zit vast. Hier kom ik nooit meer uit. Het lijden werd alleen maar erger. Maar op een gegeven moment ben ik het toch gaan proberen, ook al had ik weinig vertrouwen in een goede afloop en geloofde ik niet echt dat deze aanpak zou werken. Doordat ik mijn pijnlijke gevoelens niet meer onderdrukte, begon ik tot mijn verrassing de verschillende draden te onderscheiden waarmee ik vastzat aan deze gevoelens:

- Schaamte (ik ben het niet waard te denken dat ik me ooit beter zou kunnen gaan voelen).
- Zelfkritiek (ik had dit patroon al heel lang geleden moeten kunnen doorbreken).
- Angst (het maakt niet uit hoe, maar ik zal er alles aan doen om dit te vermijden).
- Overidentificatie (dit is wie ik ten diepste ben en het zal nooit veranderen).
- Isolatie (ik ben de enige die dit zo hevig voelt, er is niemand die me begrijpt).



Deze gewoonten vulden de beschikbare ruimte in mijn hart en geest. Tegenwoordig herinnert al die rommel me aan ruimteafval, materiaal dat niet langer gebruikt wordt en in een baan om de aarde zweeft. Het kan de grootte hebben van een afgedankt gedeelte van een raket en soms van een microscopisch klein verfschilfertje. Blijkbaar is er heel veel ruimteafval en verplaatst het zich heel snel.

Ooit waren deze add-ons, deze toevoegingen – zoals schaamte en angst – waarschijnlijk wel nuttig op de een of andere manier. Het niet voelen van een emotie of niet volledig lichamelijk aanwezig zijn, kan bijvoorbeeld een slimme overlevingsstrategie zijn geweest, die inmiddels – net als achtergelaten materialen – mogelijk niet meer heel functioneel is. Daarom kijken we ze nu aan, doen we ons best om ze te herkennen en onszelf te vergeven voor wat we voelen, om dieper in het hart van die gevoelens te kijken en om ons er niet mee te identificeren alsof we ze in essentie, ten diepste zijn.

“Verandering voltrekt zich doordat we de omgeving waarbinnen de pijn zich bevindt, diepgaand transformeren.”

Misschien hebben jullie weleens gehoord van de oefening die wordt aangeduid met het Engelse acroniem RAIN:

R staat voor herkennen (recognize)

A staat voor toelaten (allow)

I staat voor onderzoeken (investigate)

N staat voor niet-identificeren (non-identify)

RAIN is bedacht door de meditatieleraar Michele McDonald. Een andere collega, Tara Brach, heeft RAIN een brede bekendheid gegeven en de laatste tijd staat de N bij haar voor voeden (nurturing), niet vergeten om vriendelijk voor jezelf te zijn. RAIN leert ons hoe we een grotere, lichtere, vriendelijkere ruimte voor iedere emotie kunnen creëren, zodat ons idee over wie we zijn minder verkleefd is met of bepaald wordt door onze emoties. Hierdoor ontstaat op een natuurlijke manier een groter gevoel van vrijheid en ontspanning. Dit is wat ik bedoel met het innerlijke ministerie van aanwezigheid.



Boekfragment uit:

**Echt leven
Van eenzaamheid naar
openheid en vrijheid**

Sharon Salzberg

www.samsarabooks.com
www.sharonsalzberg.com

Over de auteur

Sharon Salzberg (1952) is een centrale figuur op het gebied van meditatie en een wereldwijd bekende meditatieleraar. Ze begon in 1974 met lesgeven en is een van de pioniers die de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid en mindfulness een brede bekendheid hebben gegeven in het Westen. Ze is de auteur van vele boeken waaronder *Liefdevolle vriendelijkheid*, *Houden van wat je haat*, *Echte liefde*, *Geloof en vertrouwen* en *Meditatie op het werk*. Ze heeft haar eigen podcast, *The Metta Hour*, waar ze onder meer in gesprek gaat met belangrijke denkers uit de mindfulnessbeweging.

Opvattingen over *Inactiviteit*

We lijken steeds meer op die ‘actieve-lingen die rollen zoals een steen rolt; ze gehoorzamen de domheid van de mechanica’.

Aangezien we het leven alleen nog waarnemen met het oog op arbeid en prestatievermogen, begrijpen we inactiviteit als een deficit, dat zo snel mogelijk moet worden verholpen. Het menselijk bestaan wordt volledig door activiteit in beslag genomen. Daardoor is het exploiteerbaar. We verliezen het gevoel voor inactiviteit, dat geen onvermogen, geen weigering, geen pure afwezigheid van activiteit is, maar een zelfstandig vermogen. Inactiviteit heeft haar eigen logica, haar eigen taal, haar eigen tijd, haar eigen architectuur, haar eigen pracht, ja haar eigen magie. Zij is geen zwakte, geen gebrek, maar een intensiteit, die in onze op activiteit en prestaties gerichte maatschappij echter niet wordt waargenomen en geen erkenning vindt. We hebben geen toegang tot het rijk en de rijkdom van de inactiviteit. Inactiviteit is een glansvorm van het menselijk bestaan, die vandaag de dag is verbleekt tot lege vorm van activiteit.

In kapitalistische productieverhoudingen keert de inactiviteit terug als ingebed buiten. We noemen het ‘vrije tijd’. Aangezien deze dient om bij te komen van het werk, blijft het aan de logica van de arbeid gebonden. Als derivaat van de arbeid vormt het een functioneel element binnen de productie. Daardoor verdwijnt de echte vrije tijd, die niet tot de orde van de arbeid en de productie behoort. We kennen die heilige, feestelijke rust niet meer, die ‘levensintensiteit en contemplatie in zich verenigt, ja die ook nog weet te verenigen als de levensintensiteit tot uitgelatenheid wordt opgevoerd’.

Onze ‘vrije tijd’ mist zowel levensintensiteit als contemplatie. Het is een tijd die we doden om de verveling buiten de deur te houden. Het is geen echt vrije, levendige tijd, maar een dode tijd. Intensief leven betekent vandaag de dag vooral meer presteren of meer consumeren. We zijn vergeten dat juist de inactiviteit, waarin niets wordt geproduceerd, een intensieve en glansrijke vorm van leven uitmaakt. Tegen de dwang om te werken en te presteren moet een politiek van inactiviteit worden ingebracht, die een echt vrije tijd kan genereren.

De inactiviteit vormt het humanum. Het aandeel van de inactiviteit aan wat we doen maakt dit echt menselijk. Zonder moment van aarzeling of terughoudendheid glijdt het handelen af tot blinde actie en reactie. Zonder rust ontstaat een nieuwe barbarij. Zwijgen verdiept het spreken. Zonder stilte bestaat er geen muziek, maar alleen lawaai en rumoer. Spel is de essentie van schoonheid. Waar alleen het schema van stimulus en respons, van behoefte en bevrediging, van probleem en oplossing, van vooropgezet doel en handeling heerst, verkommert het leven tot overleven, tot naakt dierlijk leven. Het leven krijgt zijn glans pas door de inactiviteit. Raken we de inactiviteit als vermogen kwijt, dan lijken we op een machine die alleen hoeft te functioneren. Het ware leven begint op het moment waarop aan de zorg om te overleven, aan de nood van het loutere leven een einde komt. Het ultieme doel van de menselijke inspanningen is inactiviteit.

Weliswaar is handelen constitutief voor de geschiedenis, maar het is geen cultuurvormende kracht. Niet de oorlog maar het feest, niet het wapen maar het sieraad is de oorsprong van de cultuur. Geschiedenis en cultuur dekken elkaar niet.

Niet de wegen die direct naar het doel leiden, maar afdwalingen, buitenisigheden en omwegen vormen de cultuur. De kern van de cultuur is ornamenteel. Zij heeft haar domicilie buiten functionaliteit en nuttigheid. Met het ornamentele, dat zich van elk doel en nut bevrijdt, houdt het leven vol dat het meer is



dan overleven. Het leven krijgt zijn goddelijke glans van die absolute decoratie, die niets opsmukt: ‘Dat de barok decoratief is, zegt niet alles. Zij is decorazione assoluta, alsof deze zich van elk vooropgezet doel, ook van het theatrale had bevrijd en haar eigen vormwet ontwikkelt. Zij versiert niet langer iets, maar is niets dan versiering.’

Op de sabbat moet elke activiteit rusten. Er mogen geen zaken worden gedaan. Inactiviteit en opheffing van de economie zijn essentieel voor het sabbatfeest. Het kapitalisme daarentegen maakt zelfs van het feest een waar. Feesten worden events en spektakels.

Die missen de contemplatieve rust. Als consumptieve vormen van het feest stichten ze geen gemeenschap. In zijn essay *La société du spectacle* noemt Guy Debord de huidige tijd een tijd zonder feest: ‘Dit tijdvak dat zich zijn eigen tijd laat zien als was het in wezen een voortijlende terugkeer van veelsoortige festiviteiten, is evenzeer een tijdvak zonder feest. Wat in de cyclische tijd het moment was waarop een gemeenschap deelhad aan de luxueuze verkwisting van het leven, is onmogelijk voor een maatschappij zonder gemeenschap en zonder luxe.’

Een tijd zonder feest is een tijd zonder gemeenschap. Weliswaar zweert men vandaag de dag overal bij de community, maar dat is een gemeenschap in de vorm van een waar. Zij laat geen wij ontstaan. De ontketende consumptie isoleert en separeert mensen. Consumenten zijn eenzaam. Ook de digitale communicatie blijkt een communicatie te zijn zonder gemeenschap. Sociale media versnellen de afbraak van de gemeenschap. Het kapitalisme verandert de

tijd zelf in een waar. Daardoor verliest ze elke feestelijkheid. Met betrekking tot de commercialisering van de tijd merkt Debord op: ‘De werkelijkheid van de tijd is vervangen door de reclame van de tijd.’ Een ander constitutief kenmerk van het feest, naast gemeenschap, is luxe. Deze heft economische dwang op. Als opgevoerde levendigheid, als intensiteit heeft het feest iets luxueus, dat wil zeggen iets wat de gebaande paden te buiten gaat, wat afwijkt van de noodzaak en nooddrift van het loutere leven. Het kapitalisme daarentegen verabsoluteert het overleven. In een leven dat verkommert tot overleven, verdwijnt de luxe. Zelfs de grootste prestatie haalt het daar niet bij. Arbeid en presteren horen thuis in de orde van het overleven. Er bestaat geen handelen in luxevorm, want handelen berust op een gebrek. In het kapitalisme wordt zelfs de luxe geconsumeerd, hij neemt de vorm aan van een waar en verliest feestelijkheid en glans.

Dit is een fragment uit Vita contemplativa - Over inactiviteit, geschreven door Byung-Chul Han. Uitgeverij Ten Have

Daysi®

Gezondheids-
producten voor
elke vrouw

Nieuw



Vruchtbaarheid

Perinatale
periodeUrinair
comfortPremenstrueel
syndroomDistributeur Novaro Pharma B.V.
Specialist in Health & Nutrition
www.novaro-pharma.nl

Leesvoer

Over familieopstellingen



DE VERBORGEN DYNAMIEK VAN FAMILIEBANDEN

De verborgen dynamiek van familiebanden is het standaardwerk van Bert Hellinger, de grondlegger van de therapeutische methode van de familieopstelling.

Veel van onze overtuigingen en problemen vinden hun

oorsprong in het gezin waarin we zijn opgegroeid.

Daar beginnen de patronen die zich openbaren in onze huidige relaties. Door deel te nemen aan een familieopstelling worden verstoorde verhoudingen zichtbaar.

De verborgen dynamiek wordt helder en daarna kan het proces van integratie en heling beginnen.

In dit boek introduceert Bert Hellinger zijn methode. De coauteurs, Gunthard Weber en Hunter Beaumont, geven gedetailleerd aan hoe de toepassing van deze methode verfijnd kan worden. Het doel is om een individu te helpen om los te komen uit emotionele verstrikkingen en een nieuwe vrijheid van zijn te laten ervaren.

De verborgen dynamiek van familiebanden
Bert Hellinger



FAMILIEOPSTELLINGEN MET KINDEREN EN JONGEREN

Psychische problemen, eetstoornissen of ander ongewoon gedrag van kinderen en jongeren wijzen op een verstoring van de 'orde' op zielsniveau. Een oplossing van deze problemen komt vaak pas in zicht als het kind op een dieper, onbewust niveau wordt aangesproken. Door het

familiesysteem te herordenen kunnen jongeren de positie die hun toebehoort, opnieuw innemen. Zo hervinden ze hun innerlijke rust en gedijen ze in deze wereld.

Dykstra laat aan de hand van vele voorbeelden uit haar praktijk zien dat het werken met familieopstellingen een uitstekende methode is om kinderen en jongeren dat diepere niveau te laten benaderen. Sterk invloedend beschrijft zij hoe je met de verschillende leeftijdsgroepen te werk gaat en wanneer je beter in groepen of individueel kunt werken.

Familieopstellingen met kinderen en jongeren
Ingrid Dykstra



MIJN LEVEN, MIJN WERK

Dit is het boek van Bert Hellinger dat je gelezen moet hebben. Zijn levensverhaal is boeiend maar de inzichten die hij heeft opgedaan door familieopstellingen, zijn het grootste geschenk. Over zijn persoonlijke leven heeft hij eerder nog nauwelijks iets geschreven, ondanks zijn

omvangrijke oeuvre. Voor het eerst vertelt Bert Hellinger nu over zijn leven als jongeman, als priester in Zuid-Afrika, als therapeut en hoe hij zijn methode van familieopstellingen ontwikkeld heeft. Daarbij geeft hij diepgaande inzichten in zijn ideeënwereld, zijn inzichten in wat families ziek maakt en voorkomt dat de individuele familieleden een vervuld en gelukkig leven kunnen leiden. Dit boek is daarmee ook een gids voor een gelukkig leven waarin iedereen in liefde innerlijke vrede kan vinden.

Mijn leven, mijn werk | Bert Hellinger



DE FONTEIN, VIND JE PLEK

Ken je het prettige gevoel dat je vol in je kracht staat met jouw eigenheid en dat je stevig je plek inneemt? Of word je geleefd en kom je regelmatig dezelfde patronen tegen in zowel je privé- als professionele leven?

Hardnekkige patronen in je leven zijn vaak terug te voeren op je familiesysteem: de onlosmakelijke verbinding met al je familieleden. Net als de natuur kent dat systeem onzichtbare wetmatigheden waarvan je je vaak niet bewust bent, maar die grote invloed op je leven uitoefenen. Dit handboek vol praktische tips en heldere theorieën legt uit hoe je deze systemische wetmatigheden voor je kunt laten werken om daarmee op volle kracht in het leven te komen staan.

De fontein, vind je plek | Els van Steijn

WWW.OPFG.NL  OPFG
kennis en inzicht

Bij het OPFG verzorgen we kortere cursussen en meerjarige opleidingen voor professionals die zich willen scholen in de preventieve geneeskunde.



Ben jij geïnteresseerd in de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van leefstijlgeneeskunde? Of wil jij weten waar de biochemie van de cliënt vastloopt?

Bekijk dan onze opleidingen, losse lesdagen en masterclasses op www.opfg.nl

5

KENMERKEN van een effectief Q10-preparaat



Wetenschappelijk gedocumenteerd effect



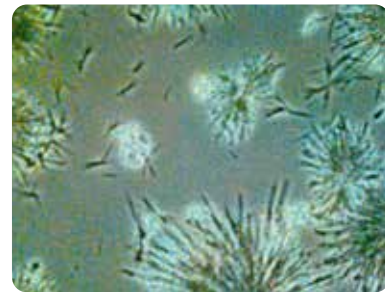
Een goedkoop Q10-preparaat kan toch duur blijken te zijn als het geen effect heeft. Dan hebt u uw geld verspild. Als de effectiviteit ervan echter gedocumenteerd is met onderzoek dat in een gerenommeerd wetenschappelijk tijdschrift werd gepubliceerd, dan weet u zeker dat u een veilig en effectief product hebt.

Dezelfde kwaliteit als medicijnen

Voedingssupplementen worden gefabriceerd volgens de richtlijnen voor voedsel. Anders dan medicijnen, hoeven supplementen hun effectiviteit niet aan te tonen. Maar als een Q10-preparaat wordt vervaardigd naar farmaceutische maatstaven, dan worden de grondstoffen en het productieproces streng gecontroleerd. Alles moet gedocumenteerd worden, net als bij medicijnen.

Q10 grondstof van medische kwaliteit

Om Q10-preparaten naar de eisen van medicijnproductie te kunnen maken, is een Q10-grondstof van medische kwaliteit vereist. Dat garandeert dat de verwerkte stof van hoge en gelijkblijvende kwaliteit is en geen onzuiverheden bevat.



Vrij van onwerkzame Q10-kristallen

Veel Q10-preparaten bevatten onoplosbare en niet opneembare Q10-kristallen in olie. Zulke kristallen kunnen alleen oplossen wanneer ze blootgesteld worden aan temperaturen ver boven onze lichaamstemperatuur. Pharma Nord heeft een patent op een methode die de kristallen in "sneeuwvlokken" verandert die snel bij lichaamstemperatuur in de maag oplossen. Dat garandeert een effectieve opname in het lichaam.

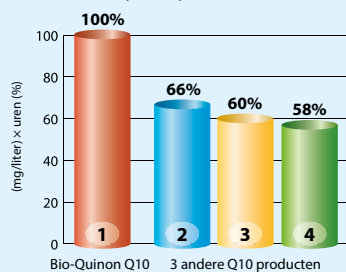
Bio-Quinon Q10 Gold van Pharma Nord is een verantwoorde keuze. Het preparaat is in meer dan 100 wetenschappelijke studies gebruikt, waarvan 25 dubbelblind en placebo-gecontroleerd werden uitgevoerd.

Het bevat gepatenteerde Q10 "sneeuwvlokken", die het lichaam snel opneemt. De hele productie vindt plaats in Pharma Nord's farmaceutische fabriek en wordt gecontroleerd door de Deense voedsel- en geneesmiddel-autoriteiten.

Metingen van de opname na innemen van het product

De actieve stof van een Q10-product moet na inname door het lichaam worden opgenomen om werkzaam te zijn. Er moet daarom documentatie aanwezig zijn die de concentratie Q10 in het bloed voor en na inname van het product laat zien.

Opneembaarheid (%) vergeleken met die van Bio-Quinon Q10



Q10 is een natuurlijke energiebron die door iedereen kan worden gebruikt. Studies laten echter zien dat ouderen, intensieve sporters en hartpatiënten baat kunnen hebben bij een hogere dosis van de voedingsstof dan gemiddeld.



Abonneer u op onze nieuwsbrief en bekijk al onze producten op www.pharmanord.nl. Meer weten? Bel ons op 035-5430991 of email naar info@pharmanord.nl

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.nl

NL_010_Ad_TCC_2006280_120



De pet van Ali Expres

Tom komt vrolijk binnen. Zijn dag tot nu toe? Een 8,5 omdat hij bij het buitenspelen beter met vrienden had kunnen spelen. Tom vertelt me niet wat goed ging maar wat nog beter zou kunnen. En 'oh ja' gisteren is er wat gebeurd. Ik vraag of hij dat wil vertellen waarop Tom zegt: 'Nou, daar ben je toch voor?'

Tom vertelt dat hij een pet op had bij de buitenschoolse opvang en dat Daan hem uitschold voor 'Ali Expres Pet'. 'Ik negeerde het eerst,' zegt Tom, 'maar toen ging hij door en zei ik hem dat hij op moest houden. Even later kwam hij met Lewis naar buiten met een blad waarop ze 'Ali Expres Pet' geschreven hadden. Toen heb ik hem een enorme beuk verkocht.'

Tom vertelt vaker dit soort incidenten. Hij heeft temperament. Maar hij wil juist graag vrienden hebben en zich niet zo vaak uitgedaagd voelen of boos worden.

'Waar word jij boos van Tom?' Alles wat hij noemt, schrijf ik op memo's die ik op de schuimrubberen kussens plak. Tom stapelt de kussens op tot een toren. Met een knuppel slaat hij er uit alle macht tegenaan. Hij is ontzettend boos! Aan het eind slaat hij de toren met enorme meppen omver. 'Jij bent boos Tom, dat is duidelijk. Heel boos', zeg ik.

Alles wat Tom slaat, gaat op volle kracht.

'Kan je ook een béetje boos zijn, Tom?' We bespreken hoe je dat zou kunnen benoemen. En ook hoe hard de klap met de knuppel is bij een beetje geïrriteerd. Even later koppelen we de zachte tikken en hardere klappen aan woorden als: balen, wat flauw, hou op, doe normaal, kappen en oprotten. Tom mept een bal met allerlei verschillende tikken door de kamer en dan vraag ik hem waar hij blij van wordt. 'Champignonsoep,' zegt hij, 'en van muziek!'

We pakken het keyboard erbij, Tom experimenteert met het instrument. Ik vind een microfoon en begin te rappen waar hij boos van wordt: uitschelden, boos, een mug bij mijn oor, boos, oneerlijkheid, boos, ouders die ruziën, boos, moeite met rekenen, boos, kinderen die andere buitensluiten, boos, pesten, boos. Tom begint mee te zingen. Ik maak halve zinnen en hij maakt ze af. Het swingt en het loopt.

Het is alleen zo boos, bedenk ik me... zowel de tekst als de muziek. En dan zing ik: 'Champignonsoep, champignonsoep, champignonsoep' Tom zingt mee en maakt het af: 'Champignonsoep, yo yo yo, daar word ik blij van.' De muziek gaat zachter en we zingen zachter. 'Niet alles hoeft op volle kracht! Dat kan ook met boosheid.'

'Tom, het is natuurlijk superflauw van die Daan en Lewis om jou zo uit te dagen.' Bedenk nou eens hoe jij jouw boosheid kan laten merken op kracht drie of vier.' Even later loop ik treiterend langs hem met een briefje met Ali Expres Pet erop geschreven. Tom kijkt ernaar en zegt dan: 'Wat flauw zeg' en loopt rustig door.

'Hoe was dat om zo te reageren?' 'Best relaxt', zegt Tom waarna hij zingend wegfiets.



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

Zelfzorg voor de man:

voeding, leefstijl en suppletie

De vitaliteit van de man wordt vaak afgemeten aan de seksuele functie, vruchtbaarheid en de grootte van de prostaat. Meer factoren spelen echter een rol. Mannen verschillen bijvoorbeeld van vrouwen in anatomie, in genregulatie, in hormoonhuishouding en in behoefte aan voedingsstoffen. Ook kunnen mannen voorkeuren hebben in wat ze eten, in hoe ze bewegen, en kan hun werk fysiek of mentaal bepaalde eisen aan ze stellen. Dit kan effecten hebben op de gezondheid. In dit artikel zoomen we in op typische mannezaken en vertellen we hoe je de gezondheid van de man kunt ondersteunen.

Actief en robuust; let op de energiebehoefte

De gemiddelde man is gemiddeld 20-25% zwaarder en 10-12 centimeter langer dan de vrouw. Met minder vetweefsel (gemiddeld 15%) en meer spiermassa (gemiddeld 40-45%) dan de vrouw, gebruikt een man bij dezelfde inspanning dan ook meer energie. Let dus op de energiebehoefte. Zeker wanneer een man wat steviger gebouwd is en meer spiermassa heeft. De gemiddelde dagelijkse energiebehoefte bedraagt ongeveer 2.500 kcal. Sport een man veel of is hij heel actief? Dan mag je daar nog 300-500 kcal bij optellen. Om deze energie te activeren, verbruikt een man ook een hoger gehalte aan vitaminen en mineralen, zoals bijvoorbeeld B-vitaminen. Voldoende inname van volwaardige eiwitten kan hierin voorzien.

De celbiologie van de man

Een interessant gegeven is dat het verschil in sekse ook tot onzichtbare biologische verschillen leidt. Zo blijkt uit een onderzoek van Hartman, gefinancierd door de Hartstichting, dat 14-25% van de RNA-patronen verschillen. Deze patronen zijn belangrijk in de regulatie, ofwel het aan- en uitzetten van genen. Zo verschillen onder meer de geslachtschromosomen en -hormonen. Dit betekent een verschil in de activiteit van weefsels en in processen in de cel, en bijvoorbeeld in ontstekingsreacties. Mannen en vrouwen kennen hierdoor elk eigen kwetsbaarheden op het vlak van gezondheid, zoals op het vlak van atherosclerose en gevoeligheid voor ziektes. Als man is het bijvoorbeeld raadzaam om alert te zijn op ontstekingsreacties. Investeren in gezonde voeding, beweging en een passende leefstijl is op elke leeftijd dus essentieel.

Maak kennis met de androgene hormonen

Hormonen die een rol spelen in het endocriene stelsel van de man, zijn onder meer de androgene geslachtshormonen dehydroepiandrosteron (DHEA), testosteron en dihydrotestosteron (DHT). DHEA wordt gemaakt uit cholesterol en is de voorloper van testosteron en oestrogeen. Testosteron is nodig voor de aanmaak van sperma, zorgt voor mannelijke geslachtskenmerken en is onmisbaar voor onder meer spieren, botten, hersenen en de prostaat. DHT is biologisch actief en wordt gemaakt uit de iets minder actieve voorloper testosteron met behulp van het enzym 5-alfa-reductase. Andere belangrijke hormonen zijn het luteïniserend hormoon (LH) en het follikelstimulerend hormoon (FSH), geproduceerd onder invloed van de hypothalamus en de hypofyse. Ze zijn belangrijk voor de aanmaak van zaadcellen en de productie van testosteron.

“Investeren in gezonde voeding, beweging en een passende leefstijl is op elke leeftijd essentieel.”

Let op de prostaat

De prostaat maakt deel uit van het voortplantingssysteem. Een goede prostaatfunctie is dan ook essentieel voor de vruchtbaarheid. De prostaat kan in omvang toenemen en na verloop van tijd klachten veroorzaken.

“Mannen en vrouwen delen de meeste hormonen met elkaar, maar in verschillende hoeveelheden.”

Verschillende hormonen spelen hierbij een rol. Dihydrotestosteron (DHT) functioneert ook als een groeihormoon en kan de groei van de prostaat bevorderen. Behandeling van een goedaardige prostaatvergroting richt zich op het remmen van 5-alfa-reductase. Ook kan een overschot aan oestrogeen, ten opzichte van testosteron, bijdragen aan de groei van de prostaat. Het enzym aromatasen zet testosteron om in oestrogeen. Te veel aromatasen kan zorgen voor een relatief hoog oestrogeenniveau. Ook het hormoon insuline functioneert als een groeihormoon. Hoge insulinespiegels, als gevolg van insulineresistentie door verkeerde voedselkeuzes, kunnen dus ook een rol spelen. Reden te meer om op voeding en leefstijl te letten.

Mannen in de overgang?

Mannen en vrouwen delen de meeste hormonen met elkaar, maar in verschillende hoeveelheden. Bij mannen is er sprake van meer testosteron en bij vrouwen van meer oestrogeen en progesteron. De hoeveelheid geslachtshormonen neemt af naarmate de leeftijd vordert. Waar dat bij vrouwen vrij plotseling gebeurt tijdens de overgang, blijven mannen testosteron produceren en neemt dit vanaf hun dertigste geleidelijk af, met 1% per jaar. Bij ongeveer een kwart van de mannen daalt het testosterongehalte echter zo extreem dat ze in een soort mannelijke overgang belanden. Dit komt vaker voor bij mannen met overgewicht. Je kunt dan symptomen ervaren zoals seksuele problemen, opvliegers, vermoeidheid en lusteloosheid.

Voedingsvoorkeuren en gezonde keuzes

Uit onderzoek van het RIVM over de periode 2012-2016 blijkt dat mannen aanzienlijk meer vlees (inclusief bewerkt vlees en vleeswaren), eieren, aardappelen, brood, granen, rijst en pasta, vetten en oliën, suikers en hartige snacks en sauzen eten dan vrouwen. Ook drinken ze aanzienlijk meer alcohol. Mannen eten minder fruit en noten dan vrouwen. Gemiddeld eten mannen dagelijks ongeveer 130 gram groenten. Hier valt voor de gemiddelde man dus veel te winnen. Investeren in een goed voedingspatroon vormt de start voor langdurige gezondheid. Een mediterraan voedingspatroon, met hoofdzakelijk pure onbewerkte producten zoals biologische groenten en fruit (samen minimaal 500 gram per dag), noten, peulvruchten, gezonde granen, vis, weinig vlees en meervoudige onverzadigde vetzuren kan veel bieden. Ook voor de hormonale balans.



Specifieke voeding die interessant is voor het mannelijke voortplantingssysteem, is voeding rijk aan zink zoals pompoenpitten, aan selenium zoals paranoten (circa 4 per dag), aan fytoosterolen zoals olijfolie, noten en zaden, aan lignanen zoals lijnzaad, aan lycopenen zoals zongerijpte tomaten, aan antioxidanten zoals groenten en kruiden en tot slot aan omega 3-vetzuren en vitamine D3 zoals zeewier, vis, schaal- en schelpdieren. Vergeet ook niet voldoende vitamine D3 op te doen buiten in de zon.

“Gemiddeld eten mannen dagelijks ongeveer 130 gram groenten. Hier valt voor de gemiddelde man dus veel te winnen.”

Leefstijladviezen voor de man

Bewaak de hormonale balans met onder meer een stabiele bloedsuikerspiegel. Verschillende interventies hebben hierop een gunstig effect: eet minder vaak op een dag, beperk de inname van bewerkte koolhydraten, verdiep je in intermitterend vasten en plan sport of beweging regelmatig voor de maaltijd. Bij prostaatklachten zijn voldoende bewegen, sporten en ontspanningsoefeningen zoals yoga of meditatie aan te raden. Spreid de vochtinname over de dag en vermijd koffie en alcohol in de avond. Hoe natuurlijker de leefstijl, hoe beter de gezondheid. Dat komt de vitaliteit ten goede. Begin echter op tijd. Hoe jonger je risicofactoren vermindert, hoe kleiner de kans op typische mannenklachten op leeftijd.

Interessante micronutriënten en producten voor de man

Naast micronutriënten die je uit gezonde voeding haalt, kan aanvullende suppletie waardevol zijn. We zetten een aantal belangrijke stoffen op een rij:

- Basissuppletie vind je in een multivitaminen aangevuld met omega 3-vetzuren als tegenhanger voor de grotere consumptie aan omega 6-vetzuren en vitamine D3 als een essentiële aanvulling, zeker in de wintermaanden.



- Maca draagt bij aan het seksuele verlangen en de seksuele functie en de kwaliteit van sperma. Het ondersteunt de mannelijke vruchtbaarheid, draagt bij tot een goed mentaal evenwicht en behoud van de vitaliteit*.
- Cucurbita pepo ondersteunt de lagere urinewegen, de plasfunctie en de normale werking van de prostaat*.
- Zink, selenium en vitamine E helpen cellen beschermen tegen oxidatieve stress.
- Zaagpalm, ofwel Serenoa repens of Saw palmetto, helpt de normale plasfunctie te ondersteunen*. Zaagpalm remt bijvoorbeeld het enzym 5-alfa-reductase, waardoor er minder testosteron in DHT wordt omgezet. De vitamine B6 in Prostaxen reguleert de hormonale activiteit.

*Gezondheidsclaim in afwachting van die goedkeuring door de Europese Commissie.

Bron

Hartman, R., et al. (2021). Sex-stratified gene regulatory networks reveal female key driver genes of atherosclerosis involved in smooth muscle cell phenotype switching. *Circulation*, 143(7).

Dit artikel werd mogelijk gemaakt door Logic of Nature.



De veelzijdige kracht van brandnetel: van onkruid tot culinaire verrassing

Brandnetels worden vaak gezien als onkruid en kunnen behoorlijk jeuken als je ermee in aanraking komt. Maar wist je dat er achter de prik en jeuk een hoop voedingsstoffen schuilen? Deze plant bevat namelijk niet alleen de mineralen magnesium, calcium en ijzer, maar is ook een bron van eiwitten. Dit maakt brandnetel het ideale ingrediënt voor een voedzame soep!

Brandnetelsoep

Ingrediënten:

- 100 g jonge brandnetelbladeren of 3 theelepels brandnetelbladpoeder
- Kokosolie om in te bakken
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 aardappelen, geschild en in stukjes
- 8 eetlepels Bone Broth Chicken
- zout en peper
- 100 ml room

1. Doe de kokosolie in de pan en fruit hierin eerst 2 minuten de ui en voeg daarna de knoflook toe. Doe dan de aardappel en de Bone Broth erbij en ten slotte de fijngehakte verse brandnetels of het brandnetelpoeder.
2. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn.
3. Maal de soep fijn met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper en de room.

Ga voor meer recepten naar: www.mattisson.nl

Bereiding

Wanneer je verse brandnetels gebruikt: Was de brandnetelbladeren onder de kraan. Gebruik eventueel keukenhandschoenen of plastic zakjes om je handen te beschermen. Laat de bladeren uitlekken in een vergiet en hak ze daarna fijn.

Colofon

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

Bladmanagement en redactionele bewerking
Maartje Albert
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie
Marianne Smits en Charlotte Simons

Redactieadres
Zutphensestraatweg 49
6955 AE Ellecom
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: 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

Vormgeving
Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp | www.eefjekleijweg.nl

Druk
Damen Drukkers

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

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

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

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



Stuur een mail met je gegevens naar redactie@inspiredcommunications.nl en krijg 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 met Orthiflor

NIEUW!



Bekijk
producten

40
jaar
ORTHICA

MenstruCare

Vitex agnus-castus

Agnus-castus, ook wel bekend als Monnikspeper, is een plant die al eeuwenlang wordt gebruikt vanwege zijn mogelijke gezondheidsvoordelen. Het is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en heeft een lange geschiedenis als traditioneel kruid in de volksgeneeskunde.



- ✓ De vruchten van de *agnus-castus*-plant bevatten een verscheidenheid aan bioactieve stoffen, waaronder flavonoïden, iridoïden en saponinen. Deze stoffen kunnen mogelijk invloed hebben op het hormonale systeem in het lichaam, met name op het vrouwelijke voortplantingssysteem.
- ✓ Deze capsules zijn gestandaardiseerd op 0,6% Aucubine en 0,5% Agnuside, dit zijn de werkzame stoffen uit de plant. Iedere capsule bevat op zichzelf 250 mg *agnus-castus* extract.
- ✓ *Agnus-castus* draagt bij aan een normale hormoonhuishouding*, ondersteunt een normale menstruatie*, draagt bij aan de normale weerstand tegen stress* en ondersteunt het overgangsproces.*

Pas op met het gebruik van *agnus-castus* in combinatie met de anti-conceptie pil en een verleden met hormonale vormen van kanker. Het gebruik bij zwangerschap en borstvoeding wordt afgeraden.

*On hold claim in afwachting van Europese toelating.



Scan me