

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

EDITIE 1 - 2025 - JAARGANG 15

Therapeut, Coach & Counselor

The issue is
in the tissue

IN GESPREK MET
DAVID SAVALLE

DE ONZICHTBARE
LITTEKENS VAN

Sibling Incest

HOE ZORG JE VOOR JEZELF
TERWIJL JE ANDEREN

helpt



Varuvo is de totaalleverancier voor gezondheidsprofessionals

Zoek je één plek waar jij alles kan bestellen? Je kunt bij ons terecht voor een breed en uniek assortiment op het gebied van supplementen, verzorging, voeding, zelfzorg en ondersteunende artikelen voor in de praktijk. Op onze website vind je makkelijk en snel alles wat je nodig hebt voor jouw praktijk, behandeling of consult. Van de bekende A-merken tot unieke en specialistische producten.

Kijk op varuvo.nl en ervaar het gemak van bestellen op één plek.

Jouw voordelen

- Voordelig en eenvoudig inkopen via onze website tegen inkoopprijs,
- Keuze uit een breed en uniek assortiment,
- Mogelijkheid om te versturen naar een ander adres,
- Voor 21:00 uur besteld, volgende dag in huis,
- Gratis verzending vanaf € 75,-.

+31 (0) 88 990 86 76 | www.varuvo.nl | info@varuvo.nl

Your Health Partner

The issue is in the tissue

IN GESPREK MET DAVID SAVALLE

6



Onveilige hechting

FEEL IT TO HEAL IT

14



Wind

Sinds het jaar 2025 begonnen is, hebben verschillende griepvarianten mijn huis weten te vinden. Gelukkig waren we nooit allemaal tegelijk ziek en kon er altijd nog iemand boodschappen doen, koken en de was doen.

Nu we ik-weet-niet-hoeveel zakdoeken verbruikt hebben, lijkt het einde in zicht. Ik zie dat niet alleen aan de slinkende hoeveelheid gebruikte zakdoeken in de vuilnisbak, maar ik merk het ook aan de behoefte die ik heb, om de wind door het huis te laten gaan. Ik zou het liefst alle deuren en ramen een hele dag openzetten, alles in de was doen wat in de wasmachine past en druk met poetsdoek en stofzuiger in de weer gaan. Ik zou het liefst ook nog een nieuw, fris dekbedovertrek kopen, een mooie, groene kamerplant aanschaffen en zelf naar de kapper gaan. Dat laatste is ook belangrijk: voor jezelf zorgen.

Het zou fijn zijn als die wind ook even vanbinnen kon waaien, want dan konden alle nutteloze gedachten in mijn hoofd ook meteen even weggewaaid worden. Dat moet dus op een andere manier. Indirect door het schoonmaken en opruimen van mijn huis. Ik ben altijd van mening dat opruimen en schoonmaken een dubbele werking hebben. Tegelijkertijd wordt het huis er schoner, opgeruimder, leger en leefbaarder door, maar in mijn hoofd gebeurt hetzelfde! Oude, negatieve en niet langer functionerende gedachten en overtuigingen eruit en nieuwe, frisse, positieve en werkende gedachten en overtuigingen erin!

Het voordeel van ziek zijn is, dat ik ook wat tijd heb gehad om te lezen. Lezen geeft me inspiratie en dat werkt ook als een soort wind door mijn hoofd. Zo heeft al dat ziek zijn toch nog een positief tintje. Eigenlijk best een goed begin van het nieuwe jaar. Laat de wind maar waaien!

Maartje Albert
Bladmanager

Therapeut, Coach en Counselor
Magazine is een initiatief van:



Van chaos naar overzicht

IN JE PRAKTIJK

34



De kracht van
kindertekeningen
in de
Jeugdhulpverlening

42



Hoe zorg je
voor jezelf
terwijl je
anderen helpt?

53

Bot Pro Compleet



Bot Pro Compleet

- ✓ Complete en sterk geconcentreerde formule voor de botten
- ✓ Superieure opname van olijfolie extract door het 40% concentraat oleuropeïne
- ✓ Calcium, magnesium en zink met een superieure biologische beschikbaarheid
- ✓ Hoge biologische beschikbaarheid
- ✓ Natuurlijke en meest effectieve vorm van vitamine D3
- ✓ Natuurlijke en stabiele vorm van vitamine K2
- ✓ Extra ondersteuning door toevoeging van natuurlijke silica en gistvrij selenium
- ✓ 100% elementair magnesium bisglycinaat
- ✓ 100% elementair calcium bisglycinaat
- ✓ 100% elementair zink bisglycinaat
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen

- P575 Bot Pro Compleet - 60 vegicaps
- P576 Bot Pro Compleet - 120 vegicaps

De gechelateerde vormen van calcium, magnesium en zink in combinatie met vitamine K2, D3 en het sterk geconcentreerde olijfolie-extract zorgen voor een krachtige formule voor botten en gewrichten.

Het meest populaire vet in het mediterrane dieet is olijfolie. De gunstige effecten worden toegeschreven aan het unieke vetzuurprofiel en de aanwezigheid van een aantal specifieke componenten zoals oleuropeïne, het belangrijkste fenol-component aanwezig in de olijfbom. Oleuropeïne is een ester van hydroxytyrosol, dat in grote hoeveelheden aanwezig is in de bladeren van de olijfbom. Deze zorgt voor de bescherming van de boom tegen verschillende plant-pathogenen omwille van de antibacteriële werking. Oleuropeïne wordt gehydrolyseerd in het spijsverteringsstelsel naar hydroxytyrosol.

VitaMK7® komt van het geïsoleerde biofermentatieproces van *Bacillus subtilis* ssp *natto*-culturen. Deze bacillus wordt beschouwd als de enige bacterie die nodig is om een goede natuurlijke vitamine K2 te produceren. VitaMK7® is een volledig allergeen- en soja vrije natuurlijke vitamine K2. VitaMK7® gebruikt hoogwaardige grondstoffen en is 100% GMO-, gluten-, lactose-, gifstoffen- en pesticidenvrij.



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op www.proviform.nl



Inhoud

3	VOORWOORD	37	IN DE BOEKENKAST
5	INHOUDSOPGAVE	38	HET VEROUDERINGSproces VAN DE MENS KAN NU WORDEN VERTRAAGD
6	INTERVIEW MET MET DAVID SAVALLE	39	NIEUWS
11	EUROPEAN CERTIFICATE FOR PSYCHOTHERAPY ALS KEURMERK EN KWALITEITSREGISTER IN GESPREK MET JAN RADEMAKER	41	NIEUWS
14	ONVEILIGE HECHTING: FEEL IT TO HEAL IT	42	MEER DAN WOORDEN: DE KRACHT VAN KINDERTEKENINGEN IN DE JEUGDHULPVERLENING RUITENBERG-VAN CAMPENHOUT
17	UIT DE PRAKTIJK	47	INTIMITEIT EN SEKSUALITEIT ROSEGARDEN
18	NIEUWS	48	DE ACHTERGROND VAN LICHAAMSWERK
21	ADVERTORIAL	50	MINDFUL COMMUNICEREN SAMSARA
22	HOE DE WOW-FACTOR JE GEVANGENHOUDT IN EEN EETSTOORNIS CHARLIE PALUDANUS	53	HOE ZORG JE VOOR JEZELF TERWIJL JE ANDEREN HELPT? FLEUR BAXMEIER
25	UIT DE PRAKTIJK	57	UIT DE PRAKTIJK
26	VERSTILDE SCHADUWEN. DE ONZICHTBARE LITTEKENS VAN SIBLING INCEST ELENE USS	58	LEESVOER
33	UIT DE PRAKTIJK	60	OP ZOEK NAAR VERDIEPING? SONNEVELT OPLEIDINGEN
34	DON'T BE BUSY, BE PRODUCTIVE: VAN CHAOS NAAR OVERZICHT IN JE PRAKTIJK WILMA TUK	62	COLOFON

The issue is in the *tissue*

Interview met David Savalle

David Savalle heeft een praktijk waarin hij werkt met Transformational Bodywork. Dit is een vorm van lichaamswerk waarmee (traumatische) ervaringen, die zijn opgeslagen in het lichaam, worden blootgelegd en behandeld. David is geboren als ongewenst kind van een alcoholistische en rokende moeder. Tijdens de zwangerschap heeft ze een aantal keer geprobeerd een abortus te ondergaan. Zijn vader was psychiater en mishandelde hem fysiek en heeft hem een aantal jaren seksueel misbruikt waarbij hij drogerende middelen gebruikte. Een van de boeiende aspecten is dat hij zich zijn misbruik aanvankelijk niet herinnerde. Pas vele jaren later werd hij zich hiervan bewust, toen hij al werkte in zijn praktijk met Transformational Bodywork en zelf een aantal sessies onderging. Pas toen begreep hij waardoor hij, zoals hij dat zelf uitdrukt, als een idioot door het leven ging.

Indrukwekkend

‘Ik heb nogal een wilde jeugd achter de rug. Ik groeide op in een gezin met 5 kinderen en toen ik 16 jaar was, ben ik weggelopen van huis. Ik wilde graag naar de Rietveld Academie, maar dat mocht niet en ben toen rechten gaan studeren. Ik heb de studie wel afgemaakt, maar wilde geen onderdeel uitmaken van deze wereld. Daarna heb ik verschillende dingen gedaan. Zo ben ik een tijdje reisleader geweest en ik heb 15 jaar in de film- en televisie-industrie gewerkt als producer. Ondertussen was ik de moeder van mijn 2 dochters tegengekomen. In haar jeugd was zij seksueel misbruikt door haar adoptievader en kon zich dat ook herinneren. Op het moment dat zij zwanger werd, kwam dat verhevigd terug. Zij had ook een erfelijk syndroom, waardoor ze vatbaar was voor tumoren. Hierdoor kreeg ze steeds meer het idee dat ze iets over het hoofd zag en ze had het gevoel dat ze iets moest doen om van de last

die ze meedroeg uit haar jeugd, af te komen. Hierop is ze begonnen aan een tocht door verschillende landen, zoals Amerika en Peru waar ze onder andere bij sjamanen is geweest. Op deze reis werd ze gewezen op Fred Mitouer in California, die haar mogelijk verder kon helpen. Ik ben met haar mee geweest toen ze naar California ging en heb zelf ook een aantal sessies met hem mogen ervaren. Dat was voor mijzelf dermate indrukwekkend, dat ik hem bij het afscheid vroeg of hij les gaf in zijn methode en dat bleek zo te zijn. Een maand later ben ik alleen teruggegaan en ben ik begonnen met de opleiding Transformational Bodywork, die twee jaar in beslag nam.’

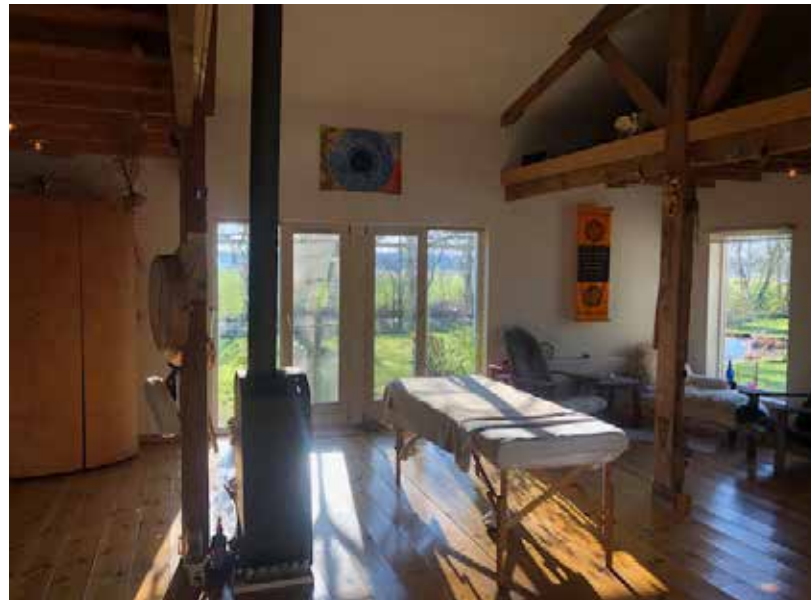
Fred Mitouer is internationaal bekend om zijn baanbrekende somatische therapie en heeft bijna 40 jaar een eigen praktijk in Noord-Californië gehad. Hij richtte Pacific School of Massage op in 1978 en Transformational Bodywork in 1989. Hij heeft onlangs Somatic Agency™ geïntroduceerd als de nieuwste evolutie van zijn werk.

Mitouer droeg bij aan het bekroonde boek *Healing the Heart of the World* en is auteur van *Wounds into Blessings*, dat een aantal verhalen bevat die ingaan op de epische uitdagingen waar velen van ons als fysieke/spirituele wezens mee te maken krijgen. Het brengt inzichten en kansen aan het licht van wat het betekent om echt levend en bewust te zijn.

Landkaart

‘In 2005 kreeg ik zelf een burn-out toen ik werkte als producent. Destijds al had ik interesse in lichaamswerk en daarom ben ik toen een massage-opleiding gaan doen; ik begon met sportmassage en bindweefselmassage en daarna volgde shiatsu, quantum touch en psychic healing. Ik merkte in het massagewerk dat ik deed, dat mijn handen meer effect hadden dan verwacht. Cliënten werden dieper geraakt dan ze gedacht hadden. Na de opleiding in Amerika is dit versterkt en heb ik er een enorm spectrum bijgekregen aan wat mijn handen kunnen losmaken bij mensen. Wat anders is dan een meer gangbare massage opleiding is dat ik heb mogen leren hoe hard je op een menselijk lichaam kunt drukken om bij plekken terecht te komen waar trauma’s verstopt zitten. Eigenlijk kun je dit niet zo zeggen, want eigenlijk is een trauma een gebeurtenis waarvoor het zenuwstelsel geen oplossing heeft gevonden, waardoor het blijft rondzingen in het lichaam. Zoals

“Wat anders is dan een meer gangbare massage opleiding is dat ik heb mogen leren hoe hard je op een menselijk lichaam kunt drukken om bij plekken terecht te komen waar trauma’s verstopt zitten.”



Jan Bommerez, specialist in doorbraak- en transformatieprocessen, het verwoordt, is een trauma niet de gebeurtenis zelf, als wel de onverwerkte reactie van het zenuwstelsel op de gebeurtenis. Tijdens de opleiding heb ik ook geleerd dat je het lichaam als landkaart kunt gebruiken. Samen met een cliënt ga ik op zoek naar die plekken in het lichaam waar het cellulaire geheugen trauma's vasthoudt. Wanneer er iets vreselijks gebeurt kunnen er verschillende dingen gebeuren. Verreweg de meeste mensen distantiëren zich uit of dissociëren, treden uit hun lichaam of verdrukken de gebeurtenis totaal. Deze mensen hebben wel last van de gevolgen van het trauma. Ze voelen zich niet goed genoeg, zijn boos, bang, of voelen een combinatie van de emoties die een mens kan ervaren. Het interessante is dat je een plek kunt vinden in het lichaam waar iemand op resoneert en dan komen mensen terug in het verleden. Bij sommige mensen speelt er op zo'n moment letterlijk een video af van wat ze hebben meegemaakt.'

Bestaansrecht

Trauma kan al beginnen voor de geboorte. Dat heb ik zelf ook kunnen ervaren. Sinds een jaar of 2 weet ik, dat de conceptie in mijn eigen geval al mis was. Mijn vader wilde nog kinderen, maar mijn moeder niet. Ik heb in een baarmoeder gezeten die gevuld was met rode wijn en sherry en was niet gewenst. Van de geboorte zelf kan ik mij niet veel herinneren, maar gaandeweg in de sessies die ik zelf ontvang, kom ik nog steeds achter gebeurtenissen. Mijn moeder heeft een aantal maal geprobeerd mij te aborteren en dat heeft ervoor gezorgd dat ik vanaf het moment dat ik zelfstandig kon na denken,

dacht dat ik dood wilde of dood moest. Dat heeft zich 55 jaar lang voortgezet zonder dat ik wist waardoor dat kwam. Gelukkig kom ik in mijn leven een hoop bijzondere mensen tegen die me hebben geholpen erachter te komen wat er is gebeurd. Hierdoor kon ik me bewust worden van waarom ik vond dat ik dood moest. Ik noemde dat passief suïcidaal. Ik gooide mezelf door het leven. Ook ben ik een tijd alcoholist geweest; het bewust worden van wat er allemaal heeft gespeeld, heeft ervoor gezorgd, dat ik in een proces terechtgekomen ben om dat alles van me af te leggen. Er worden wel eens termen gebruikt als *loslaten* of *het een plek geven*. Zelf vind ik *het bestaansrecht geven* een mooie benaming. Je kunt ervaringen niet uit vlakken. Ze maken onderdeel uit van je leven. Mijn proces heeft ervoor gezorgd dat ik geen doodswens meer heb en dat is eigenlijk tekenend voor het werk dat ik doe. Het is lichaamswerk op een holistische manier. Ik werk als coach voor het geestelijke gedeelte, maar mijn belangrijkste taak is het toonbaar te maken waar iemand mee worstelt.'

Voor en na de geboorte

'Tijdens een sessie probeer ik iemand in een veilige setting terug te brengen naar de oorspronkelijke wond. Ik zeg tijdens een sessie nooit wat ik denk, maar laat mensen er zelf achter komen wat er gebeurd is. Wanneer mensen zelf zien wat ze meegemaakt hebben, kunnen ze daar vervolgens iets mee doen.

“Hoe makkelijker je in staat bent je pijn te verbaliseren en je pijn woorden te geven, hoe makkelijker het cellulaire geheugen alles wat opgekropt is, eruit kan gooien.”

Er is een groot scala aan gebeurtenissen die een rol spelen op een mensenleven. Gebeurtenissen vóór en na de geboorte. Wat ik vrij regelmatig tegenkom, is dat mensen zich ineens herinneren dat ze een broertje of zusje bij zich in baarmoeder hadden. Dit kan een verklaring geven waarom iemand bepaalde dingen doet. Dingen die je op een onbewuste manier met je meeneemt hebben invloed op de rest van je leven. Hierbij haal ik vaak Anna Verwaal aan. Wat weet iemand over de zwangerschap en geboorte. Wanneer ouders nog leven, kun je dit vragen. Hoe meer iemand weet, hoe beter ik in staat ben het onzichtbare zichtbaar te maken en het onvoelbare voelbaar.'

Opluchting

'Wanneer iemand op latere leeftijd ontdekt wat hij of zij als kind heeft meegeemaakt, kan dat enorm heftig zijn natuurlijk. Wat ik zelf ervaren heb nadat ik er op latere leeftijd achter ben gekomen dat ik misbruikt ben, is dat het voor mij ook een zegen is dat ik dit nu weet. Een opluchting waardoor ik me realiseer waarom ik anders ben dan de meeste mensen in de maatschappij. Het meest lastige is, dat dit soort nieuws moeilijk te delen is. Dat is heel vaak wanneer het om misbruik gaat, tenzij je een foto of een filmbewijs hebt. Je wordt in eerste instantie voor gek verklaard of als aansteller weggezet. Binnen een familie is het in de meeste gevallen helemaal niet bespreekbaar. In sommige families worden alle kinderen misbruikt en in andere gevallen maar 1 kind, zoals in mijn eigen geval. In mijn eigen gezin van herkomst, wordt er niet over gesproken. Ik heb verteld aan mijn broer wat er gebeurd is, maar daarna werd het volledig stil. Wat dat betreft is het een lastig proces. De andere kant van het spectrum is, dat als je eenmaal weet wat er gebeurd is, het bewustzijn ruimte geeft om iets met de ervaringen te doen. Tijdens mijn opleiding heb ik ook geleerd in te spelen op wat iemand zich op dat moment herinnert. Wanneer iemand er bijvoorbeeld achter komt misbruikt te zijn, probeer ik vragen te stellen om te zien wat er gebeurd is dat die vader in staat is geweest dit te doen. Misbruik komt meestal niet uit de lucht vallen. Vaak gaat dat van generatie op generatie of vindt het plaats binnen familiesystemen. Het is belangrijk te weten waar degene die jou misbruikt heeft, vandaan komt. Dit wetende ben je beter in staat om te vergeven wat iemand je aangedaan heeft. Met het vergeven kun je een laag boosheid of verdriet weghalen.'

The issue is in the tissue

'Ik vertel mensen waar ik zelf vandaan kom. Niet omdat ik graag over mezelf praat, maar om ze veiligheid te geven ook verder te gaan in hun eigen onderzoek. En aan mijn verhaal kunnen ze ook zien dat je er weer bovenop kunt komen. Dat je angsten en boosheid kwijt kunt raken. Ik nodig mensen uit te razen, te tieren, te schoppen en zich te uiten op wat voor een manier dan ook. Hoe makkelijker je in staat bent je pijn te verbaliseren en je pijn woorden te geven, hoe makkelijker het cellulaire geheugen alles wat opgekropt is, eruit kan gooien. Wat Fred Mitouer zei: "The issue is in the tissue". En hoe jonger iemand was toen de gebeurtenissen plaatsvonden, hoe dieper ze in de tissue, de weefsels zitten.'

Fascia

'Ik denk dat het belangrijkste deel van mijn werk gaat om bindweefsel, fascia. Er bestaan verschillende soorten bindweefsel en een groot deel ervan zorgt ervoor dat je overeind blijft staan en niet uit elkaar valt. Spieren hebben we onder andere nodig om te bewegen en vooruit te komen. In veel gevallen bevriezen mensen wanneer ze een stressvolle gebeurtenis mee maken. Het systeem valt stil in de beweging, maar ondertussen beweegt je als mens wel door. Door angst krimpen we in elkaar, maken we ons klein. En als je jezelf lang genoeg klein maakt, past het bindweefsel zich daarop aan. Het bindweefsel wordt dan een harnas, dat zorgt voor een soort verdediging. Tot het moment komt dat we er klaar voor zijn om te ontdekken waar we bang voor zijn. Fascia is iets fascinerends. Uitvergroot ziet fascia eruit als een soort web, dat bestaat uit holle buisje waar vloeistof doorheen gaat. Fascia reageert op licht. Uiteraard valt er nooit direct zonlicht op, maar voor mij bevestigt dit, dat wij mensen als lichtwezens, licht nodig hebben om te kunnen bestaan en te kunnen leven.'

www.dragonbodywork.nl

EUROPEAN CERTIFICATE FOR PSYCHOTHERAPY ALS KEURMERK EN KWALITEITSREGISTER

In gesprek met

Jan Rademaker

*directeur van de Nederlandse Academie
voor Psychotherapie*

Je bent nu meer dan 40 jaar aan de Academie als directeur en docent verbonden. Wat is je drijfveer om het zo lang te doen?

Ja, de jaren zijn voorbijgevlogen en tegelijkertijd is het een fijne en oneindige tijd. Ik ben de pensioengerechtigde leeftijd voorbij, maar blijf gewoon lekker doorgaan. Ik voer nog steeds praktijk, eigenlijk vind ik dat het mooiste dat er is. Dat komt omdat ik zo veel van mijn cliënten heb geleerd en nog steeds leer. Ieder mens heeft zijn eigen unieke wijze om een probleem te hebben, te houden, onder ogen te komen en aan te pakken en om verder te groeien. Ieder mens heeft daarin zijn eigen begeleiding nodig, fascinerend om daar getuige van te zijn en die ander daarin te helpen. Alles wat ik van mijn cliënten heb geleerd, zet ik om in modellen, methoden en technieken die ik weer op de Academie aan de studenten aanbied. Omdat de studenten het in de praktijk toepassen en steeds met verdiepende vragen komen, scherpen we met elkaar de theorie en de praktijk steeds verder aan. Dit is een prachtig proces dat niet bedacht is vanuit een ivoren toren, maar dus regelrecht stamt uit de praktijk zelf. En ja, dat wil ik nog wel jaren volhouden.

Hoe is de Nederlandse Academie voor Psychotherapie ontstaan?

Onze geschiedenis gaat terug tot 1979, toen dr. Edgar Allen Ates het Instituut voor Toegepaste Hypnose oprichtte. In 1984 nam ik de leiding over en transformeerde het instituut tot de Nederlandse Academie voor Psychotherapie. De Academie heeft de hoogste Europese onderscheiding als opleidingsinstituut in psychotherapie, namelijk de EAPTI-status waardoor onze studenten aan de Hypnotherapie- en Integratieve

Psychotherapieopleidingen het European Certificate for Psychotherapy (ECP) kunnen verkrijgen.

Daarnaast hebben we ons gericht op het ontwikkelen van een derde generatie integratieve benadering in coaching, counseling en psychotherapie, waarbij we gebruikmaken van de laatste inzichten in veranderkunde. Hierdoor kun je als therapeut een op maat gemaakte aanpak ontwerpen voor je cliënt.



MAGNESIUM 100 MG BIOLOGISCH

Uit biologische zeesla

- met 100 mg magnesium uit natuurlijke bron
- biologisch gecertificeerd voedingssupplement
- op duurzame wijze geoogst en verwerkt
- magnesium draagt bij aan de gemoedstoestand, het concentratievermogen en het energieniveau

Magnesium behoort naast visolie tot de meest gebruikte voedingssupplementen. Het lukt namelijk niet iedereen om dagelijks voldoende magnesium binnen te krijgen met de voeding. En dat is niet ideaal omdat magnesium zo'n belangrijk mineraal is voor het behoud van een goede gezondheid. Magnesium draagt onder meer bij aan de gemoedstoestand, het concentratievermogen en het energieniveau. Daarnaast helpt het om botten en spieren

sterk en gezond te houden, wat zowel voor sporters gunstig kan zijn als voor mensen die gezond ouder willen worden. Magnesium Biologisch van Vitals is een biologisch gecertificeerd voedingssupplement met magnesium uit volledig natuurlijke bron. Voor dit product wordt gebruikgemaakt van zeesla die in bepaalde zeegebieden in Europa groeit en die op duurzame wijze wordt geoogst. Lees meer over dit product op Vitals.nl of bel +31 (0)75-6476050.



ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

nieuw





Wat is die derde generatie integratieve psychotherapie en hoe onderscheidt die zich van eerdere generaties?

De eerste generatie richtte zich op *Eclecticisme* (ook wel holistisch of integraal genoemd): therapeuten combineerden technieken uit verschillende stromingen. Dit leidde echter vaak tot een onsaamenhangend geheel. Uit het wetenschappelijk effectonderzoek van o.a. Wampold bleek verder dat therapeutische interventies feitelijk geen intrinsieke werkzaamheid bevatten (niet meer dan 1% variantie). De tweede generatie legde daarom de nadruk op de *therapeutische relatie en de kwaliteiten van de therapeut*.

“Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat het therapeutische effect voor 80% wordt bepaald door cliëntfactoren.”

Hoewel belangrijk en voorwaardelijk, dragen deze factoren slechts 8% respectievelijk 4% bij aan het effect van therapie. De derde generatie is de *Client Based* (niet te verwarren met persoonsgericht of client centered), waar ons Client Based Change-model (CBC®) uit is voortgekomen. Dit Client Based Change-model richt zich volledig op de cliënt en diens veranderproces.

Wat is dat Client Based Change (CBC®)-model precies en hoe helpt het therapeuten in hun praktijk?

Het CBC®-model is een vernieuwend model dat we bij de Nederlandse Academie voor Psychotherapie hebben ontwikkeld. Het is gebaseerd op de 3^e generatie integratieve psycho- en hypnotherapie en biedt een praktische aanpak om effectief met cliënten te werken. Dit vraagt van coaches en therapeuten een andere manier van werken: het gaat in onze psychosociale begeleiding primair om het activeren van de zelfhelende processen. Dit realiseer je door het vergroten van het Verandervermogen en de Veranderbereidheid van je cliënt, waarbij de therapeutische interventies dus van minder doorslaggevend belang zijn vergeleken met effect van het op maat activeren van de *werkzame factoren*.

Waarom vind je die werkzame factoren zo belangrijk?

Uit wetenschappelijk onderzoek (Wampold 2000, 2015) weten we dat het therapeutische effect voor 80% wordt bepaald door cliëntfactoren. Het is dus de cliënt die ‘iets doet met het aangeboden’. Waren we vorige eeuw nog gericht op therapieën en interventies en later op de kwaliteit van de relatie, richten we nu onze aandacht op de cliënt om zo efficiënt mogelijk te werken. Zoals Milton H. Erickson stelde: “*The most important thing in changing human behavior is the person’s motivation.*”

Een van onze belangrijkste taken is dan ook om de cliënt gemotiveerd te krijgen om zelf actief bij te dragen aan zijn of haar verandering. Immers: *‘All change is Self Change. Therapy is simply self-change, professionally coached.’*
- Prochaska, Norcross, and DiClemente

Heb je een paar voorbeelden van die werkzame factoren?

Veel draait om de zogenaamde *actieve positie* van de cliënt. Daar valt veel onder te scharen: een actieve *samenwerking* met de therapeut of coach, dat hij actief *reflecteert* op zijn gevoelens, gedragingen en gedachten en dat hij actief problemen *bij zichzelf aanpakt*, dat hij *toekomst gericht* is en hij actief beweegt over *zijn eigen levenspad*. Je wilt zijn gevoel van zelfredzaamheid en eigenverantwoordelijkheid activeren zodat je cliënt weer actief *het stuur in handen heeft*. Dit proces van empowerment levert je cliënt meer autonomie op. Dit helpt hem niet alleen met zijn huidige problemen, maar versterkt ook zijn veerkracht voor toekomstige uitdagingen.

Een voorbeeld uit de praktijk: de steen in de rivier

Je herkent vast wel dat je cliënt soms lijkt vastgelopen in zijn veranderingsproces, alsof er ergens een bepaalde blokkade zit waardoor het veranderingsproces niet goed op gang komt of niet meer goed stroomt. Vaak ervaren je cliënten een bepaald verlies, hebben soms de wens dat alles niet gebeurd is of ze verlangen terug naar iets van vroeger. Ze komen hier niet zelf uit, ervaren een existentiële crisis, ze zijn vastgelopen en staan stil op hun levenspad. Ze willen eigenlijk niet meer verder met dat lijden dat ze ervaren, zo willen ze niet verder en willen geen toekomst waarin het lijden nog bestaat. Deze passieve houding verlamt hen om in actie te komen.

Om hier weer beweging in te brengen vormt de stap van het Aanvaarden een belangrijke factor: je cliënt dient te aanvaarden dat het is zoals het is (situatie), dat hij iemand is die dat heeft (eigenaarschap) en dat hij iemand is die zo is (zelfbeeld, identiteit). En dan dien je je cliënt vervolgens waardevolle en zingevende doelen te laten ontwikkelen waar hij naar verlangt. Anders komt hij alsnog niet in beweging over zijn eigen levenspad op weg naar de toekomst.

Kunnen alle coaches, counselors en therapeuten dit CBC®-model integreren in hun eigen werkwijze?

Ja, dat is nou net het mooie van het CBC®-model. Omdat je de werkzame factoren weet te mobiliseren bij je cliënt, is dit model binnen iedere therapierichting te integreren. Je wordt uitgedaagd om bij iedere cliënt dit weer op een unieke wijze te doen omdat ieder mens weer anders in elkaar zit. En omdat je leert in welke fase je cliënt zich bevindt in zijn veranderingsproces, kun je heel direct aansturen op het behalen van de volgende fase. Daardoor werk je veel efficiënter en doelgerichter.

Jullie geven ook Medische Hypnose, wat is dat en kunnen alle therapeuten, counselors en coaches dit ook gebruiken in hun praktijk?

Mooie vraag. Met Medische Hypnose kun je allerlei Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) op een directe wijze aanpakken. Met hypnose heb je een fantastisch middel in je toolbox waarmee je rechtstreeks de fysiologische processen (denk aan doorbloeding, spanning, pijn) kunt beïnvloeden. Het is een heel efficiënt en wetenschappelijk bewezen instrument bij o.a. PDS, stress- en burn-outproblematieken. Je kunt Medische Hypnose zo toevoegen aan je behandelaanbod.

“Het ECP is de hoogste certificering die je als therapeut kunt krijgen in Europa.”

Jullie leiden onder meer op tot het ECP; wat hebben onze leden hieraan?

Het ECP is de hoogste certificering die je als therapeut kunt krijgen in Europa. In onze koepel Nederlandse Associatie voor Psychotherapie (de NAP) zijn de ECP’ers verzameld met een herkenbaar kwaliteitslabel. Ik denk dat de zorgverzekeraars steeds hogere eisen gaan stellen, bijvoorbeeld dat de ene therapievorm wel wordt erkend en de andere richting niet (meer). Gelukkig kan de European Association for Psychotherapy (EAP) hierin een belangrijke rol spelen, immers door de EAP zijn zo’n 20 verschillende vormen van psychotherapie gevalideerd op de wetenschappelijke bewezen werkzaamheid. En daarmee lijkt het ECP, het European Certificate for Psychotherapy weer in beeld te komen als keurmerk en kwaliteitsregister. De NFG-leden zijn vaak al goed opgeleid en soms al werkzaam in een door de EAP-erkende therapierichting. We kunnen samen vaststellen hoe een haalbare route naar een EAP-niveau bij een erkende richting eruit kan zien. Het Client Based Change®-model is overstijgend op alle therapierichtingen en valt dus gemakkelijk te omarmen en te integreren in de eigen werkwijze. We kunnen dus samen met de koepel Nederlandse Associatie voor Psychotherapie (de NAP) zien hoe we een toekomstbestendige route kunnen samenstellen waarin al je bestaande kennis en vaardigheden het uitgangspunt vormen.

Meer lezen over de Nederlandse Academie voor Psychotherapie?
Kijk op www.academie-psychotherapie.nl voor alle opleidingen, trainingen en nascholingen.

Onveilige hechting: feel it to heal it

Sinds 2017 werkt Jeremy Heshof in zijn eigen **Praktijk voor Mannen**, een praktijk voor psycho-sociale therapie, seksuologie en relatietherapie, waar naast mannen ook vrouwen van harte welkom zijn bij relatietherapie. In dit interview vertelt hij over hechtingsstijlen en zijn recente bijdrage met bestsellerauteur Hannah Cuppen aan de podcast LUST.

Podcast LUST

‘Een halfjaar terug kreeg ik een leuk contactverzoek van Jacqueline van Lieshout. Zij is schrijfster, coach en maker van de populaire podcast LUST. Na een relatie van 14 jaar is ze weer vrijgezel en bespreekt ze in LUST allerlei vraagstukken over seksualiteit en relatievormen. Deze onderwerpen bespreekt Jacqueline samen met bijvoorbeeld een intimiteitscoach, relatietherapeut of een ervaringsdeskundige. Inmiddels hebben Jacqueline en ik 6 podcasts gemaakt waar ik als deskundige mijn visie deel over relaties, seksualiteit en het communiceren hierbij. Nou ja, eigenlijk het ontbreken van communicatie en hoe dit vooral anders aan te pakken. Voor een podcast over bindings- en verlatingsangst had Jacqueline therapeute en auteur Hannah Cuppen uitgenodigd en wilde graag dat ik daarbij ook aanschoof. Jacqueline wilde namelijk veel persoonlijke stukken uit haar verleden bespreekbaar maken tijdens de podcast en wilde mij aanwezigheid ter ondersteuning en om het gesprek over te nemen als Jacqueline door emoties overmand zou raken tijdens de opname.’

Verlatings- en bindingsangst

‘Hannah Cuppen is therapeut, auteur en trainer. Als ervaringsdeskundige heeft ze zich gespecialiseerd in verlatings- en bindingsangst en schreef hierover de bestseller *Liefdesbang* en het bijbehorende werkboek *Liefdeskunst*. Ook schreef ze *Liefdesroep* over



het volgen van je hart. Hannah is als therapeut tien jaar lang werkzaam geweest in haar eigen praktijk waar ze mensen begeleidde in diepgaande processen. Processen waarin mensen zich weer leerden openen waar ze zich ooit hadden gesloten. Werkende aan de verticale verbinding: de reis van het hoofd naar het hart en van het denken naar het voelen. Haar vaardigheden als therapeut zet ze nu in tijdens groepstrainingen in plaats van individuele therapietrajecten.’

Vermijden

‘Net als Hannah breng ik weer balans in het denken en voelen bij mijn cliënten. Psychische problemen denken mensen op te kunnen lossen door vanuit het hoofd te leven en ongemakkelijke gevoelens te vermijden. We leven immers in een maatschappij waar alles pijnvrij en maakbaar moet zijn. Ook tijdens individuele gesprekken of partnertherapie merk ik hoe cliënten vooral *niet* naar binnen willen kijken en mij ook op dwaalsporen proberen te brengen. Vaak wordt dan door cliënten gezegd dat ze tijdens eerdere therapieën al voldoende naar het verleden hebben gekeken en wel begrijpen dat veel hedendaagse problemen veroorzaakt worden door een onveilige jeugd, traumatische gebeurtenissen in de jeugd of een onveilige hechting. Maar verstandelijk begrijpen is toch echt anders dan iets doorvoelen. Ik merk dat cliënten zelden naar binnen willen kijken om de pijn van een onveilige hechting toe te staan. Veel wordt, uiteraard nog onbewust, ingezet om de pijn niet te hoeven voelen. Vermijdingsstrategieën kunnen vele gedaantes aannemen: alcohol, drugs,

“Wanneer ik cliënten laat vertellen over hun jeugd en hechting, zie ik vaak al wat paniek en verdriet in hun ogen en houding ontstaan.”

porno, vreemdgaan, te veel eten, te weinig eten om zo maar wat te noemen. Alles om de diepere pijn te verdoven en die pijn dus niet te hoeven voelen. Werkt dat? Op korte termijn waarschijnlijk wel. Maar zorgt dat voor een betekenisvol en zingevend leven op langere termijn? Zeer waarschijnlijk niet.’

Loyaliteit

‘Tijdens mijn sessies bespreek ik al vrij snel in het proces met welke gevoelens en gedachten cliënten terugkijken op hun opvoeding en jeugd. Was er sprake van een warm veilig nest? Voelde je je als kind gewild in het gezin? Wie waren er voor je en wie heb je juist gemist? Heb je een zorgeloze kindertijd gehad waar je kind mocht zijn of werd je als kind onbewust verantwoordelijk gemaakt voor niet geheelde traumastukken van je ouder(s) wat ten koste is gegaan van je eigen autonomie? Veel cliënten die onveilig gehecht zijn blijven (te) loyaal naar hun ouders en zeggen dan dingen als ‘ja maar, mijn ouders hadden het ook financieel zwaar’ of ‘maar mijn ouders hadden ook veel zorgen vanwege mijn gehandicapte broertje.’ Ouders uit de wind houden om maar niet de realiteit te hoeven voelen: een belangrijke basisbehoefte heb ik gemist want aan een belangrijke hechtingsbehoefte hebben ze niet voldaan. Daarom kan ik me, in het nu, niet echt verbinden en heb ik het gevoel altijd alles alleen te moeten doen. Iemand echt toelaten vind ik veel te gevaarlijk want dan kan ik weer verlaten worden. Of cliënten die juist te veel gericht zijn op anderen: ik ga me dusdanig aanpassen zodat je mij niet gaat verlaten. En als ik ook maar vermoed dat je bij me weg wilt gaan, dan ga ik de achtervolging inzetten.’

Feel it to heal it

‘Wanneer ik cliënten laat vertellen over hun jeugd en hechting, zie ik vaak al wat paniek en verdriet in hun ogen en houding ontstaan. Ik vraag dan altijd hoe dat voelt. Het meest gegeven antwoord is dan dat het lastig of vervelend voelt. ‘Dat is geen gevoel maar een oordeel en dus een gedachte’, zeg ik dan. Ik zie dan verdere paniek ontstaan en vraag door: ‘Waar in je lijf voel je dat het lastig of vervelend is?’ Vaak wordt dan nog steeds vermijgend gereageerd met een afstandelijke opmerking als: ‘Daar in mijn buik, keel of hartstreek’, zonder naar de plek te kijken of de plek aan te raken. En dat laatste is precies wat ik mijn cliënten laat doen, ik vraag ze hun hand of handen op de plek, die aandacht vraagt, te leggen. Het eerste echte contact met het lijf is gelegd wat vaak een heel emotioneel moment is voor mijn cliënten. Een belangrijke eerste stap in het helingsproces is daarmee gezet.’

Terug naar de podcast

‘Terug naar de dag van de podcastopname met Jacqueline en Hannah. Toen Jacqueline mij, vrij in het begin van de opname, huilend aankeek met grote hulp vragende ogen heb ik haar bewust geholpen door het gesprek juist *niet* over te nemen maar haar te laten voelen en ervaren dat ze er inmiddels ook voor zichzelf kan zijn. Als ik het gesprek had overgenomen, haar verdriet had gestopt en haar tissues had gegeven, zou ik haar vader zijn die opnieuw tegen haar zegt: ‘Je mag je verdriet niet tonen.’ Daar ging het op dat moment over: haar vader die tijdens haar jeugd een ware bruto kon zijn en zorgde voor een onveilige jeugd. Ook tijdens sessies met mijn cliënten zal ik zelden uit mezelf tissues aanbieden wanneer iemand huult. Ik zou daarmee iemand weg kunnen halen bij zijn of haar verdriet, iets wat onwenselijk is. Ook zou ik de boodschap kunnen overbrengen dat iemands verdriet voor mij ongemakkelijk is, waardoor iemand zich gaat inhouden. In het therapeutische proces zie ik het stoppen van verdriet als het stagneren van iemands helingsproces.’

www.praktijkvoormannen.nl

De LUST-podcast met deze aflevering is te beluisteren op alle grote streamingsdiensten waaronder Spotify.



Winactie

Wil je het boek *Liefdesbang* van Hannah Cuppen winnen? Ga dan naar de Facebookpagina van TCC Magazine en like deze. Stuur vervolgens een e-mail met je gegevens naar: redactie@inspiredcommunications.nl en misschien win jij dit boek.



HÉT KWALITEITSMANAGEMENTSYSTEEM VOOR JOUW PRAKTIJK

Een kwaliteitsmanagementsysteem helpt je om je organisatie te doorgronden, te beheersen en te verbeteren. Je krijgt daardoor beter inzicht over wat er zich in je praktijk afspeelt.

Een kwaliteitsmanagementsysteem is niet alleen belangrijk voor jezelf, maar ook voor instanties als de Overheid, Gemeenten (WMO) en de zorgverzekeraars.



QualityinCare heeft jarenlange ervaring in het opzetten van kwaliteitssystemen. Gericht op de kleinschalige gezondheidszorg. QualityinCare heeft een online totaaloplossing voor kwaliteitsmanagement. Ons systeem komt voort vanuit de praktijk en sluit daarom helemaal aan bij jouw praktijk!

WWW.QUALITYINCARE.NL

Wat krijg je bij QualityinCare?

Makkelijk en volledig kwaliteitsmanagementsysteem
Kwaliteit voor een betaalbare prijs
Persoonlijke service

Quality in Care

Voet van de rem

Zoals je vorig jaar in mijn columns hebt kunnen lezen, heb ik een boek geschreven. Het is een boek dat je meeneemt in (het effect van) gedachten, spanningen in het lichaam en het gaan in overgave. Waarom werken we zo hard aan onszelf, wanneer is het klaar? Het boek nodigt uit voor jezelf te onderzoeken en te ervaren. De titel is dan ook *Onderzoekend Leven, van stressvol leven naar simpelweg zijn*.

Ennn ... het gaat uitgegeven worden. Uitgeverij Elikser zorgt ervoor dat het in maart in de winkels ligt en te bestellen is. Een lenteboek noemt de uitgever het. En ja, dat klinkt best wel goed.

Maar nu komt het. Voor mij is het eigenlijk klaar. Klaar in de zin dat het geschreven is en daarmee rond. Er staat een punt en dat is het. Het is als het ware niet meer van mij. Het creatieve proces borrelt langzaamaan weer verder richting een nieuw idee voor een volgend boek.

Maar, aangezien het uiteraard leuk zou zijn als mensen het boek lezen, is het natuurlijk ook nodig het in de wereld te gaan zetten. En laat dat nou niet echt mijn ding zijn. Het is zelfs zo dat, als mij gevraagd wordt waar het boek over gaat, ik een beetje begin te stamelen. 'Uhhhh ... ik heb het geschreven, maar vraag me niet het in een paar woorden samen te vatten.'

Misschien toch iets waar ik even voor moet gaan zitten...

Gelukkig zijn er anderen die mij in het vervolg meenemen. Die zien welke stappen goed zouden zijn en zij nemen mij letterlijk aan de hand. Vroeger zou ik me hiertegen verzetten. Niet mijn ding dus, laat maar. Nu merk ik dat, meegaan met wat er ontstaat als gevolg van dit boek, leuk is.

Natuurlijk ervaar ik nog steeds spanning. Maar daarnaast weet ik ook dat, als ik ruimte wil ervaren om te laten ontstaan, ik niet op de rem moet trappen. Mezelf niet moet begrenzen of blokkeren.

In mijn boek staat daar in het hoofdstuk *Breder kijken* de volgende haiku over:

Er is zoveel meer,
als ik nu om me heen kijk,
dan wat ik bedenk.

En dat is wat ik in het verleden vaak genoeg wel deed. Mezelf opsluiten in scenario's in mijn hoofd terwijl het leven aan mij voorbijging. En er ook geen ideeën meer opkwamen. Tegenwoordig overwint mijn nieuwsgierigheid het. Nieuwsgierig naar wat er ook mogelijk is. Hier en nu, niet door mij bedacht, buiten mijn kaders.

Zo zijn er ondertussen oefeningen ingesproken, is er een fotoshoot geweest en zijn we in voorbereiding voor een boekpresentatie. En dit kan alleen maar doordat ik steeds meer ruimte geef aan laten ontstaan.

Op deze manier leven haalt me uit mijn comfortzone en ik geniet er steeds meer van. Zo is er het schrijven en uitgeven van een boek. Wie had dat ooit gedacht. Ik niet, maar het is wat is ... als de rem eraf is.

Waar trap jij nog op de rem?



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

Dit is wat geweld op tv met kinderen doet (ook als ze naar superhelden kijken)



Ouders doen hun uiterste best om hun kroost niet in aanraking te laten komen met gewelddadige beelden op tv, en dat is niet voor niets, zo blijkt uit een nieuwe Canadese studie. Daarin is een duidelijk verband aangetoond tussen vroege blootstelling aan gewelddadige televisieprogramma's en antisociaal gedrag op latere leeftijd.

Het team onder leiding van professor Linda Pagani van de Université de Montréal bewijst dat kinderen die op jonge leeftijd veel geweld op tv zagen, meer kans hebben op problematisch gedrag als tiener. Eerdere onderzoeken lieten al zien dat het belonen van geweld in tv-programma's een directe link heeft met agressief gedrag bij jonge kinderen. Maar zoals Pagani uitlegt: "Er zijn maar weinig studies die de langetermijrisico's van gewelddadige tv in de kindertijd en antisociaal gedrag op latere leeftijd hebben onderzocht. Onze studie richtte zich specifiek op het effect bij jongeren uit de middenklasse, omdat uit onderzoek blijkt dat deze groep de kleinste kans heeft om agressief of schadelijk gedrag te vertonen."

WWW.SCIENTAS.NL

Een op de vier mensen met autisme volgt alternatieve behandelingen. Dat blijkt uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam en het Nederlands Autisme Register.

Er worden veel behandelingen aangeboden voor autisme, die buiten de richtlijnen van de reguliere zorg voor autisme vallen. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gaf opdracht aan het Nederlands Autisme Register (NAR) om het gebruik van alternatieve behandelingen in kaart te brengen.

De onderzoekers wilden onderzoeken hoeveel mensen deze behandelingen gebruikten. Hiervoor werd een vragenlijst uitgestuurd naar ongeveer tweeduizend autistische volwassenen en ouders en voogden van mensen met autisme, die bij het NAR geregistreerd staan. Daarnaast werkten de onderzoekers samen met een zorginstelling gespecialiseerd in autisme, om inzicht te werven uit meer dan vierduizend anonieme patiëntenbestanden. Uit allebei de studies kwam naar voren dat zo'n 23 tot 30,7 procent gebruikt maakt van alternatieve behandelingen. Bij kinderen is het percentage zelfs 46,4%.

In de meeste gevallen worden alternatieve behandelingen gedaan in combinatie met reguliere behandelingen.

WWW.VU.NL

Alternatieve behandelingen wijdverspreid onder autisten



Letselschade heeft niet alleen fysieke consequenties, maar kan ook leiden tot ernstige psychische klachten. Studies van de afgelopen jaren tonen aan dat een aanzienlijk percentage van de slachtoffers na een ongeval mentale gezondheidsproblemen ontwikkelt. Ondanks de maatschappelijke en economische impact krijgen deze psychische gevolgen nog onvoldoende aandacht in de medische en juridische sector.

Volgens een whitepaper van Compensa uit 2014 belandden jaarlijks ongeveer 770.000 mensen op de Spoedeisende Hulp na een ongeval waarbij zij letselschade hebben opgelopen. Van deze groep ontwikkelden naar schatting 16% van de volwassenen en 12% van de kinderen binnen het eerste jaar na het letsel een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Naast PTSS kampte volgens dit whitepaper 18% van de slachtoffers met depressie en 13% met een angststoornis in het eerste jaar na het ongeval.

De financiële gevolgen van psychische klachten door letselschade zijn aanzienlijk. Jaarlijks bedragen de medische kosten als gevolg van letsel door ongevallen en geweld ongeveer 2,5 miljard euro, terwijl de verzuimkosten oplopen tot 3,3 miljard euro.

WWW.GGZNIEUWS.NL

Psychische gevolgen van letselschade vaak onderbelicht



Ouders weten dat alcohol, roken en vaperen schadelijk is, maar weinigen maken zich zorgen

Steeds meer ouders zijn zich bewust van de schadelijke effecten van alcohol, roken en vapes.

Toch maakt maar een relatief kleine groep ouders zich (heel) vaak zorgen over het (toekomstig) middelengebruik van hun kind. Slechts 5% van de ouders maakt zich zorgen over alcohol drinken en over roken. Bij vaperen is dit 6,2% en bij drugsgebruik 3,7%. Er zijn veel meer ouders die zich (heel) vaak zorgen maken dat hun kind (te) veel bezig is met sociale media, namelijk 34,7%.

Bijna alle ouders praten met hun kind over alcohol drinken, roken en vaperen (>94%). Toch is het aantal ouders dat hier daadwerkelijk een afspraak over heeft met hun kind, lager. "Ouders hebben veel invloed op het middelengebruik van hun kind", aldus Simone Onrust, senior wetenschappelijk medewerker. "Het is positief dat bijna alle ouders met hun kinderen over roken en alcohol praten, maar uit onderzoek weten we dat duidelijke afspraken een verschil maakt. Jongeren roken en drinken minder als ouders heldere grenzen stellen."

WWW.TRIMBOS.NL

Ken jij een ECP-therapeut die het verschil maakt?

Het is tijd om hem of haar te wijzen op de missie van de NAP-koepel



Meer dan een netwerk – een beweging voor echte verandering in de zorg

Voor veel praktijkhouders in de complementaire zorg is er niets belangrijker dan persoonlijke groei en professionele erkenning. De NAP-koepel biedt hen een plek om zich te verbinden, te ontwikkelen en hun impact te vergroten.

Bij de NAP-koepel sta jij als therapeut centraal. Onze missie is niet alleen om complementaire zorg zichtbaarder te maken, maar om dit te doen met de kracht van mensen zoals jij. De ECP-therapeut!

Ken jij die therapeut die toe is aan de volgende stap? Dat kan je doen bij een van onze opleiders: academie-psychotherapie.nl | viktorfrankl.nl | kempler-instituut.nl | psychology-integration.eu | nsg-academy.com

Voordelen:

- **Kwaliteitsnetwerk.** Deel uitmaken van een erkend netwerk van professionele zorgverleners.
- **Meer zichtbaarheid.** Zorg dat de praktijk de aandacht krijgt die het verdient.
- **Groei en ontwikkeling.** Toegang tot kennis en educatie die de praktijk verder helpen.

EnergieComplex:

natuurlijke en duurzame energie met o.a. groene thee extract, Siberische ginseng, NADH, ijzer & Q10.

Vitakruid introduceert EnergieComplex, een formule samengesteld om je energieniveau te ondersteunen. Het bevat groene thee-extracten met cafeïne, L-theanine en EGCG. Daarnaast vind je in dit complex Siberische ginseng, co-enzym Q10 en NADH, de actieve vorm van vitamine B3. Met toevoegingen zoals ijzer en belangrijke B-vitamines helpt het zowel je mentale als fysieke energiebalans te ondersteunen.

Theanine, EGCG & cafeïne uit hoogwaardige groene thee-extracten

Binnen EnergieComplex vormen twee groene thee-extracten een van de kernbestanddelen. De extracten zijn zorgvuldig gewonnen uit de bladeren van de Camellia sinensis-plant, waarbij het ene extract is geëxtraheerd op cafeïne en het andere op L-theanine* (in 1:2 verhouding), wat zorgt voor alertheid zonder de bijwerkingen van cafeïne*. Beide extracten bevatten daarnaast de werkzame stof EGCG.

Vormen een krachtige synergie

In de groene thee extracten vormen de natuurlijke verbindingen theanine, EGCG en cafeïne een synergie. Deze synergie helpt om energie vrij te maken uit voeding en zo het energieniveau ondersteunt*. Daarnaast stimuleren de groene thee-extracten, dankzij de actieve stof EGCG, de stofwisseling en bevorderen ze de vetverbranding door opgeslagen vetten af te breken.* De natuurlijke cafeïne ondersteunt je mentale energie en helpt je alert en gefocust te blijven.*

Hoogwaardig Siberische ginsengextract

In EnergieComplex is Siberische ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) werkzaam als een adaptogeen die helpt om je lichaam en geest in balans te brengen.* Het kruid is gestandaardiseerd op 2% eleutherosiden, wat zorgt voor een subtiele, langdurige ondersteuning zonder risico op overprikkeling.

Bewezen samenwerking NADH en Q10

EnergieComplex combineert NADH (de actieve vorm van vitamine B3) met co-enzym Q10. Deze twee stoffen werken nauw samen en dragen bij aan belangrijke processen in je lichaam en spelen een belangrijke rol in de mitochondriën van onze cellen.

B1, B12, folaat & ijzer in de best opneembare vormen

EnergieComplex bevat ijzer, foliumzuur en vitamine B1 en B12 in hun biologisch beschikbare vormen om een optimale opname en effectiviteit te garanderen. Deze micronutriënten werken samen om de natuurlijke energieproductie in je lichaam te ondersteunen.

Energie voor lichaam en geest

Zo activeren ijzer (bisglycinaat), vitamine B1 (Thiamine HCL) en vitamine B12 (Adenosylcobalamine) de natuurlijke energie in je lichaam door energie vrij



te maken uit voeding. Dit effect ondersteunt niet alleen lichamelijke, maar ook mentale energie.

Concentreer, leer en presteer

Daarnaast zijn vitamine B1, vitamine B12 en folaat (5-MTHF) goed voor de gemoedstoestand, de leerprestatie, het concentratievermogen en het geheugen. Folaat en vitamine B12 dragen bij aan extra energie bij vermoeidheid, terwijl folaat tevens bijdraagt aan de weerstand tegen stress.

**Evaluatie gezondheidsclaims voor groene thee, cafeïne & Siberische ginseng zijn lopende.*



Samen naar een gezonder Nederland
www.ecp-therapeut.nl

Hoe de wow-factor je gevangenhoudt in een eetstoornis

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

Niemand kiest bewust voor een eetstoornis als anorexia, boulimia of een eetbuistoornis. Toch blijven ze jarenlang hangen zonder dat je kunt ontsnappen. Hoe dat komt? Het is de Wow-factor. De cruciale factor die je gevangenhoudt in een eetstoornis. Goed om over te praten met je cliënten.

“Een eetstoornis ontwikkel je niet bewust. Het sluipt erin. Heel sneaky.”

‘Die Wow-factor. Die gaat over mij’

Ze is nog niet binnen, of ze vertelt het al. Herkenning, confrontatie en tranen in aanloop naar onze sessie. Nadat ze over de Wow-factor had gelezen in mijn boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*.

Begrijpen hoe de Wow-factor werkt, hielp haar om oude patronen los te laten. Ik weet gelijk: hier moet ik een artikel over schrijven.

Wat is de Wow-factor?

Gelijk uitleggen wat de Wow-factor is, is niet handig. Er gaat namelijk wat aan vooraf. Daarom volg ik de route van het ontstaan van eetbuien, eetverslavingen en eetstoornissen. Helemaal tot en met het moment dat ze hardnekkig en robuust blijken. Dus heb nog even geduld, straks lees je alles over de Wow-factor.

Hoe beland je in de cirkel van eetstoornissen?

Een eetstoornis ontwikkel je niet bewust. Het sluipt erin. Heel sneaky, tot je opeens ergens bent aanbeland en je realiseert dat je gevangen zit. Gevangen in een vreemd web van eetbuien, restrictief eten, compenseren, schaamte en bedrog.

Iemands aanleg bepaalt al veel (psychosociale factoren)

Een eetstoornis ontstaat door een mix van factoren. Psychosociale factoren kunnen je gevoeliger maken voor het ontwikkelen van een eetstoornis. Denk aan onzekerheid, perfectionisme, sensitiviteit, angst voor afwijzing en lastig om kunnen gaan met gevoelens en kritiek.

Er is altijd een aanleiding (de trigger)

Een bepaalde gebeurtenis kan een trigger zijn om je eetgedrag te veranderen. Denk aan fysieke triggers zoals aankomen of niet meer in je kleding passen. Of negatieve opmerkingen over je uiterlijk: ‘Zit die broek niet te strak?’. Andere ervaringen, zoals ziekte, rouw om het verlies van een dierbare of traumatische gebeurtenissen als misbruik of pesten, kunnen ook verandering in je eetgedrag teweegbrengen.

In combinatie met ander eetgedrag

Triggers kunnen aanleiding geven tot bewust of onbewust veranderd eetgedrag. Misschien krijg je geen hap door je keel van verdriet of stress. Of merk je dat je bepaalde gevoelens juist kunt wegdrukken of verdoven door emotie-eten.

Het kan ook zijn dat je bewust gezonder of minder wilt eten of meer wilt sporten. Om af te vallen, fit te blijven, je zekerder te voelen, gelukkiger te zijn of meer zelfvertrouwen te krijgen.

En dan ontstaat de Wow-factor die je nooit meer kwijt wilt

Nieuw eetgedrag heeft zo z’n effecten en als deze positief zijn, voelt dat als een beloning. Bingo. Je profiteert van de Wow-factor.

De eerste Wow-factor: gevoel van succes en controle

Afvallen geeft een gevoel van succes, controle en kracht. Ook de omgeving draagt bij met complimenten als: ‘Wat zie jij er goed uit’, ‘Wat ben je afgevallen’ of ‘Wat knap van je’. Je voelt je trots en blij met de complimenten en de controle die je hebt over eten en je lijf. Wow! Dit gevoel wil je nooit meer kwijt.

De tweede Wow-factor: controle over negatieve emoties en gedachtes

Zowel door lijnen als overeten kun je gevoelens wegdrukken of verdoven. Tijdens een eetbui voel je even niets. Je vult letterlijk en figuurlijk je buik met iets anders. Zolang je blijft eten, heb je even rust.

Ook hongeren heeft dat effect. De pijn van honger kan prettiger voelen dan de pijn van negatieve gevoelens en gedachtes. Zo ontdek je dat je negatieve emoties en stress kunt reguleren. Weer een beloning die je wilt behouden.

De derde Wow-factor: je hebt een schuilplek gevonden

Door meer af te vallen, neem je minder ruimte in op de wereld. Dat kan veiliger voelen dan wel ruimte innemen of anderen tot last zijn.

En als je aankomt, krijg je een steeds grotere bescherm laag om je heen waar je in kunt verstopten en veilig of klein kunt zijn. Een buffer tussen jou en de wereld.

Zowel dunner als dikker worden kunnen voelen als oplossing en Wow-factor, vaak onbewust.

Het gevaar van de Wow-factor

Alle drie de beloningen maken de Wow-factor tot een krachtig iets. Zeker als je twee of meer beloningen ervaart, wil je dat gevoel niet kwijt. Hierin schuilt het gevaar.

De Wow-factor maakt dat je door wilt blijven gaan met je eetgedrag. Je wilt blijven profiteren van de positieve effecten. Het gedrag wordt obsessief.



In deze fase begint vaak het schaduwleven. Er zijn situaties waarin het lastig wordt je gedrag vol te houden. Dus trek je je terug, eet stiekem of zegt dat je al gegeten hebt, terwijl dat niet zo is. Soms zeg je sociale uitjes af om thuis te blijven met eetbui-voer. Of je sport obsessief, ten koste van ontspanning of en sociale contacten.

Wat begon met positieve effecten, keert zich nu tegen je. Je wordt steeds onzekerder over jezelf en hebt meer Wow-factor-beloningen nodig. Zo blijf je hangen in de vicieuze cirkel van eetstoornissen.

Hoe verder?

Als je eenmaal weet welke Wow-factoren bij je cliënt spelen, kun je samen op zoek naar alternatieven die je cliënt helpen zich zekerder te voelen of zich te kunnen ontladen, ontspannen of veilig te voelen.

Wat herken jij in de Wow-factor? Bij jezelf en bij je cliënten? En hoe kun jij hier in je praktijk mee aan de slag?



Charlie Paludanus

is eetstoornistherapeut, oprichter van *Vrij van Eetstoornis* en auteur van de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* en *Een emmer kots in de kast*. Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed. vrijvaneetstoornis.nl

Beweeg soepel, presteer sterk^{*}



MorEPA Platinum

De krachtigste formule van Minami, met maar liefst 1 gram EPA en DHA per softgel!



MorEPA Kurkuma

Een krachtige combinatie van omega-3, kurkuma en vitamine C.

^{*}Kurkuma helpt de gewrichten soepel houden en draagt bij tot de instandhouding van sterke botten, terwijl vitamine C een rol speelt bij de normale vorming van collageen voor het behoud van een goede werking van kraakbeen en botten.



Ontdek het volledige gamma van MINAMI op www.minami-visolie.nl

UIT DE PRAKTIJK



De mindfulness-revolutie

Mindfulness is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een onmisbaar instrument, zeker in werkomgevingen zoals scholen, waar de druk hoog is en de verantwoordelijkheden groot zijn. Naast mijn prachtige werk heb ik ook opleidingen gedaan als mindfulness-docent en werk ik elke week met onderwijspersoneel. Het blijft me raken hoe deze oefeningen mensen kunnen helpen om weer dichterbij zichzelf te komen.

Voor leraren en schoolmedewerkers is de werkdruk vaak enorm. Ze balanceren tussen lesgeven, administratie en het begeleiden van leerlingen met uiteenlopende behoeften. Ook privé kan er wat gaande zijn. In deze hectiek verliezen ze zichzelf soms uit het oog, wat kan leiden tot stress, vermoeidheid of zelfs burn-out. Het is juist in deze setting dat mindfulness een wereld van verschil kan maken. Ondanks dat ze zich na schooltijd nog moeten voorbereiden op de volgende dag, nemen ze elke week weer de tijd voor deze sessies. Ze begrijpen hoe belangrijk het is om onrust los te laten en zich volledig over te geven aan ontspanning. Welke school zou deze aanpak niet willen? Door je personeel op deze manier te ondersteunen, creëer je niet alleen een positieve werkomgeving, maar verklein je ook de kans op burn-out aanzienlijk. En misschien wel het mooiste: als zij beter voor zichzelf zorgen, heeft dat een positieve impact op de leerlingen.



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

www.waernes.nl

Wat ik bijzonder vind, is hoe snel mensen de voordelen ervaren. Na een sessie hoor ik vaak: "Wat was dit fijn." Mindfulness helpt hen niet alleen ontspannen, maar geeft ook praktische handvatten om in de dagelijkse drukte even een stap terug te doen, grenzen te stellen en bewust keuzes te maken. Na afloop van de les geef ik de deelnemers de gelegenheid om een vraag te stellen, ofwel in de groep of persoonlijk. Dit moment is belangrijk omdat het hun de ruimte biedt om dieper in te gaan op wat hun heeft geraakt of waar ze tegenaan lopen.

Toch merk ik dat er bij mensen die niet precies weten wat mindfulness inhoudt, een bepaalde terughoudendheid is. Sommige mensen staan sceptisch tegenover mindfulness; het kan voelen als iets vaags of zweverigs. Maar niets is minder waar. Mindfulness is juist heel praktisch en toegankelijk, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Het draait niet om iets 'anders' worden, maar om jezelf volledig te leren accepteren en met aandacht aanwezig te zijn in het moment.

Mindfulness is geen wondermiddel, maar het is wel een krachtig instrument in een wereld die vaak van ons vraagt om constant 'aan' te staan. Het is een revolutie die steeds meer organisaties en individuen omarmen. Want in een wereld vol prikkels en snelheid is niets zo revolutionair als even stilstaan.

Mijn uitnodiging? Probeer het eens. Je hoeft geen ervaring te hebben, alleen maar de bereidheid om een moment voor jezelf te nemen. Misschien ben je net zo verrast als de mensen die het al hebben ervaren en merk je hoe mindfulness niet alleen je werk, maar ook je leven kan veranderen.

verstilde Schaduw

DE ONZICHTBARE LITTEKENS VAN SIBLING INCEST



Elena Uss, MD PhD, brengt haar medische achtergrond samen met een diepe passie voor psychologie en coaching. Haar reis begon met een promotie in de geneeskunde, maar haar nieuwsgierigheid naar de menselijke psyche leidde haar naar een traject van verdieping in complexe thema's, waaronder het doorbreken van taboes rondom sibling incest. Geïnspireerd door haar verlangen om écht verschil te maken, is Elena momenteel in opleiding tot psychosociaal therapeut. Naast haar rol als medisch directeur runt ze een coachingpraktijk, waar ze haar expertise en oprechte empathie inzet om anderen te begeleiden in hun persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Sibling incest is een van de meest onderbelichte vormen van seksueel misbruik binnen gezinnen, met verwoestende psychologische en emotionele gevolgen voor de slachtoffers. Hoewel ouder-kind incest vaak de meeste aandacht krijgt, tonen studies aan dat sibling incest tot drie keer vaker voorkomt. Dit artikel onderzoekt de prevalentie, dynamiek en risicofactoren van sibling incest, alsook de juridische en culturele uitdagingen rondom het melden van misbruik. We verkennen hoe gender en gezinsstructuren bijdragen aan de totstandkoming van incestueuze relaties en bespreken de psychologische gevolgen voor slachtoffers, waaronder trauma, dissociatie en hechtingsproblemen. Tot slot worden uitgebreide therapiebenaderingen, waaronder systeemtherapie en preventieve maatregelen, uiteengezet.

Inleiding

Sibling incest, de seksuele uitbuiting van een kind door een oudere broer of zus, is een wijdverbreide maar vaak gemarginaliseerde vorm van seksueel misbruik. In tegenstelling tot ouder-kind incest, dat alom wordt erkend als een ernstige misdaad, blijft sibling incest vaak onzichtbaar voor hulpverleners, onderzoekers en de bredere maatschappij (Bertele, 2023). De impact van sibling incest is echter net zo diepgaand, met ernstige psychologische en emotionele gevolgen voor de slachtoffers. In dit artikel wordt gepoogd om de complexe dynamiek, de psychologische schade en de noodzakelijke therapeutische interventies voor sibling incest te bespreken.

De maatschappelijke perceptie van sibling incest wordt beïnvloed door de manier waarop families en gemeenschappen reageren op dit soort misbruik. Daders worden vaak minder streng veroordeeld dan bij ouder-kind incest, wat te maken heeft met de complexe relaties binnen het gezin en de neiging van ouders om het probleem te bagatelliseren of te ontkennen. Deze dynamiek draagt bij aan een langdurige cultuur van stilte en geheimhouding rondom sibling incest, wat verdere schade toebrengt aan de slachtoffers. Sibling incest komt vaak voor in een context van disfunctionele gezinsdynamieken, waarbij emotionele verwaarlozing en een gebrek aan ouderlijk toezicht risicofactoren vormen. Dit misbruik wordt verergerd door culturele en sociale stigma's die slachtoffers ervan weerhouden hun ervaringen te delen of juridische stappen te ondernemen (Cafarro, 2020). Incest tussen broers en zussen is een van de grootste maatschappelijke taboe van de moderne tijden en de impact daarvan wordt daardoor bovenmatig gemarginaliseerd.

Definitie en Dynamiek van Sibling Incest

Sibling incest verwijst naar seksuele activiteit tussen broers en zussen waarbij



een machtsdynamiek bestaat die de jongere of minder machtige sibling in een kwetsbare positie brengt. Seksueel gedrag tussen kinderen wordt vaak gezien (zelfs door de zorgverleners en behandelers) als een vorm van seksuele nieuwsgierigheid en seksuele ontwikkeling maar wanneer er sprake is van machtsmisbruik, moet dit gedrag gezien worden als seksueel misbruik. Dit misbruik gaat niet alleen over fysieke dwang, maar omvat ook emotionele manipulatie en exploitatie binnen een gezinscontext (Blume, 1990). Het argument dat een jonger kind deze vorm van contact mogelijk heeft gewenst of toestemming heeft gegeven, is niet relevant (Kluft, 2011).

De dynamiek van sibling incest is geworteld in machtsverhoudingen binnen het gezin. Oudere broers of zussen kunnen een dominante positie innemen vanwege fysieke kracht, maar ook door hun emotionele of intellectuele overwicht. Deze machtsverhoudingen worden vaak genegeerd of verkeerd geïnterpreteerd, vooral wanneer ouders of verzorgers de gedragingen van de dader minimaliseren (Cyr, 2018). Ouders zien de dader vaak als een "onvolwassen kind", wat bijdraagt aan het in stand houden van de machtsverhouding en het slachtofferschap.

Een van de meest complexe aspecten van sibling incest is het feit dat het niet altijd gepaard gaat met fysiek geweld. Veel gevallen van incest tussen siblings zijn gebaseerd op subtiele vormen van psychologische manipulatie, waarbij de dader gebruikmaakt van zijn of haar macht over het slachtoffer om het misbruik voort te zetten. Dit kan gebeuren door middel van dreigementen, chantage of emotionele druk, wat het voor het slachtoffer moeilijk maakt om het misbruik te stoppen of hulp te zoeken. Het slachtoffer kan zich gevangen voelen door de verwachtingen van loyaliteit aan de familie, waardoor het moeilijker wordt om zich los te maken van de dader (Kluft, 2011).

Machtsmisbruik is aanwezig in de meeste gevallen van seksueel misbruik tussen broers en zussen (Cafarro, 2020). Zelfs een relatief klein leeftijdsverschil kan een significant machtsverschil creëren tussen siblings, waarbij de oudere sibling in staat is om de jongere te domineren en te controleren. Dit machtsverschil kan worden versterkt door verschillen in fysieke kracht, emotionele rijpheid of de positie van de dader binnen het gezin. Onderzoek toont aan dat zelfs een leeftijdsverschil van twee jaar voldoende kan zijn om een machtspositie te creëren die de jongere sibling kwetsbaar



maakt voor misbruik (Cafarro, 2020).

De definitie van sibling incest omvat niet alleen fysieke seksuele handelingen, maar ook seksuele activiteiten die niet passend zijn voor de leeftijd, niet van voorbijgaande aard zijn en niet voortkomen uit normale nieuwsgierigheid. Seksueel misbruik kan zich op verschillende manieren manifesteren, zoals het dwingen van het slachtoffer om naar pornografie te kijken of seksueel getinte opmerkingen te maken. Deze gedragingen creëren een omgeving van angst, schaamte en verwarring voor het slachtoffer, die vaak niet begrijpt wat er gebeurt of hoe ze zichzelf kunnen beschermen.

Gender speelt een aanzienlijke rol in de dynamiek van sibling incest. In de meeste gevallen is de dader een oudere broer, terwijl het slachtoffer een jongere zus is. Volgens de Factsheet Sibling Sexual Abuse, bij 90% van gemelde gevallen van sibling incest, is de dader = oudere broer. Dit weerspiegelt bredere maatschappelijke patronen van gender en macht, waarin mannen traditioneel in een positie van dominantie worden geplaatst, niet alleen fysiek, maar ook cultureel en sociaal (Cafarro, 2020).

Hoewel mannelijke daders meer voorkomen, mogen de ervaringen van mannelijke slachtoffers van sibling

incest niet worden genegeerd. Veel mannelijke slachtoffers melden hun ervaringen niet vanwege de dubbele stigma's van zowel mannelijkheid als slachtofferschap, wat bijdraagt aan de onderschatting van de prevalentie van sibling incest bij jongens (Maggio, 2022).

Prevalentie en gevolgen van het probleem

Sibling incest is een wijdverbreid probleem, maar wordt vaak over het hoofd gezien. De prevalentie van seksueel kindermisbruik in Europa wordt geschat op 10% tot 20% van de vrouwen en 3% tot 10% van de mannen (Svedin, 2001). Van deze gevallen is bijna de helft (47%) sprake van intrafamiliaal seksueel misbruik, waaronder sibling incest. (Svedin, 2001). De marginalisatie van sibling incest in onderzoek en praktijk heeft geleid tot het ontstaan van een mythe dat deze vorm van incest minder ernstig zou zijn dan ouder-kind incest (Bertele, 2023).

Deze misvatting heeft ernstige gevolgen voor de slachtoffers, die vaak geen toegang hebben tot de juiste hulp en ondersteuning. In een recente studie van Nina Bertele (2023), die 15 onderzoeken naar sibling incest omvatte met een steekproef van 14.680 slachtoffers, werd geconcludeerd dat sibling incest nog steeds wordt gemarginaliseerd in zowel onderzoek als praktijk. Dit toont aan dat er een dringende behoefte is aan meer aandacht voor dit probleem, zowel in wetenschappelijke literatuur als in de hulpverleningssector.

De verhalen van slachtoffers van sibling incest tonen de complexiteit van dit misbruik. Een voorbeeld hiervan is het verhaal van “Marianne”, die jarenlang werd misbruikt door haar oudere broer terwijl hun ouders de signalen negeerden. Marianne meldde dat ze bang was om het misbruik te onthullen omdat ze zich schuldig voelde over het mogelijke verbreken van de familiale band. Toen ze uiteindelijk naar voren trad, werd ze beschuldigd van het vernietigen van de familiedynamiek, een reactie die haar gevoelens van schuld en schaamte alleen maar versterkte (Bicanic, 2020).

Een ander verhaal, dat van “Johan”, benadrukt het aspect van gender bij sibling incest. Johan werd als kind seksueel misbruikt door zijn oudere zus. Vanwege het stereotype dat mannen geen slachtoffer kunnen zijn van seksueel geweld, durfde Johan het misbruik jarenlang niet te melden. Zijn ervaring toont de extra laag van stigma waarmee mannelijke slachtoffers van incest vaak worden geconfronteerd (Maggio, 2022).

Culturele percepties en juridische barrières

De perceptie van sibling incest varieert sterk tussen

verschillende culturen. In sommige samenlevingen wordt seksuele nieuwsgierigheid tussen kinderen als normaal beschouwd, en gevallen van sibling incest worden vaak genegeerd of beschouwd als een fase in de seksuele ontwikkeling. Deze perceptie draagt bij aan een cultuur van ontkenning, waarin ouders en familieleden het gedrag van de dader niet als misbruik beschouwen (Cyr, 2018). Dit kan leiden tot een gebrek aan adequate bescherming voor slachtoffers en het in stand houden van schadelijke gezinsdynamieken.

Juridisch gezien worden gevallen van sibling incest vaak niet op dezelfde manier behandeld als andere vormen van seksueel misbruik. In veel rechtsgebieden wordt de ernst van het misdrijf geminimaliseerd en slachtoffers worden ontmoedigd om naar voren te komen vanwege de familiebanden tussen de dader en het slachtoffer. Dit leidt tot lage meldingspercentages en een gebrek aan gerechtigheid voor slachtoffers. In Nederland kan incest tussen broers en zussen pas bij de politie worden gemeld als de dader ouder is dan 12 jaar, wat een extra barrière vormt voor jonge slachtoffers (Factsheet Sibling Sexual Abuse).

Risicofactoren voor sibling incest.

Gezinsdynamiek en disfunctionele gezinnen

Sibling incest komt vaker voor in gezinnen met ernstige disfuncties, zoals emotionele verwaarlozing, huiselijk geweld en verslaving. In dergelijke gezinnen is er vaak een gebrek aan emotionele veiligheid, wat het risico op seksueel misbruik tussen broers en zussen vergroot (Rudd, 1999). Deze gezinnen hebben vaak een cultuur van geheimhouding en ontkenning, waarin problemen niet openlijk worden besproken en conflicten worden vermeden.

Emotionele afstand en ontoegankelijkheid van ouders vormen een andere belangrijke risicofactor. Onderzoek heeft aangetoond dat gezinnen waarin ouders, met name moeders, weinig fysieke genegenheid tonen aan hun kinderen, een groter risico lopen op sibling incest (Lawson, 2018). Gebrek aan genegenheid en emotionele steun kan ertoe leiden dat kinderen hun behoeften elders binnen het gezin proberen te vervullen, wat kan leiden tot misbruik. Daarentegen fungeert openlijke genegenheid van ouders, vooral moeders, als een beschermende factor tegen sibling incest. Bovendien werden de moeders van de slachtoffers van incest vaak beschreven als emotioneel afwezig, als gevolg van

“Sibling incest komt vaker voor in gezinnen met ernstige disfuncties, zoals emotionele verwaarlozing, huiselijk geweld en verslaving.”

overweldigende levensomstandigheden, ziekte of alcoholverslaving (Cyr, 2018). Kinderen die opgroeien in gezinnen waar ouders of broers en zussen kampen met psychische stoornissen, zoals depressie, verslaving, of autismespectrumstoornissen, lopen een groter risico op sibling incest. Psychische problemen kunnen leiden tot verminderde ouderlijke betrokkenheid en toezicht, waardoor er meer gelegenheid ontstaat voor seksueel misbruik (Maggio, 2022). Jonge kinderen met ontwikkelingsstoornissen hebben bovendien vaak moeite met het begrijpen van sociale grenzen, wat kan leiden tot ongepast gedrag.

Er is een aanzienlijke hoeveelheid bewijs die aantoont dat seksueel misbruik kan worden doorgegeven van de ene generatie op de andere. In gezinnen waar incest in eerdere generaties heeft plaatsgevonden, is de kans groter dat dit patroon zich herhaalt bij de jongere generaties. Dit komt vaak doordat er een cultuur van ontkenning en geheimhouding bestaat, waardoor de machtsdynamieken en schadelijke gedragingen worden doorgegeven (Blume, 1990).

Psychologische Impact van Sibling Incest

Sibling incest heeft diepe en langdurige psychologische gevolgen, het kan zowel fysiek als emotioneel verwoestend zijn. Slachtoffers lijden vaak aan post-traumatische stressstoornis (PTSS), depressie, angststoornissen en dissociatieve stoornissen (Lindberg, 1985). Veel slachtoffers ontwikkelen een laag zelfbeeld en worstelen met gevoelens van schaamte, schuld en zelfverwijt. Deze problemen worden verergerd door de reacties van familieleden, die het slachtoffer vaak niet geloven of hen de schuld geven van het misbruik. Slachtoffers van sibling incest hebben vaak moeite met het aangaan van gezonde relaties in hun volwassen leven. De ervaring van misbruik binnen de context van een gezin, dat geacht wordt een veilige haven te zijn, ondermijnt het vertrouwen in anderen en kan leiden tot problemen met intimiteit en hechting (Cyr, 2002). Een van de meest verwoestende gevolgen van sibling

“Preventie van sibling incest begint bij het creëren van een veilige en open gezinsomgeving waarin problemen en spanningen besproken kunnen worden.”

incest is de impact die het heeft op de primaire hechtingsrelaties binnen het gezin. Kinderen die worden misbruikt door hun broers of zussen, ontwikkelen vaak een gedesorganiseerd hechtingspatroon, wat leidt tot langdurige problemen met het opbouwen van vertrouwen en het aangaan van intieme relaties. Dit wordt verder gecompliceerd door het feit dat het misbruik vaak plaatsvindt binnen een gezinssysteem dat geen veilige omgeving biedt voor de slachtoffers.

In gevallen waarin een moeder of de vader de misbruiker verkiest boven het slachtoffer, kan de verlating door de moeder of de vader een grotere negatieve impact hebben op het slachtoffer dan het misbruik zelf. Deze afwijzing versterkt niet alleen het gevoel van waardeloosheid en schaamte van het slachtoffer, maar suggereert ook dat hij of zij het misbruik op de een of andere manier “verdiende”.

Slachtoffers van sibling incest hebben minder kans om steun en bescherming te krijgen als gevolg van ontkenning en loyaliteit van de familie dan wanneer de misbruiker zich buiten de familie bevindt of een vreemde is. Samen creëren deze omstandigheden voor de slachtoffers vaak een verwrongen zelfgevoel en verstoorde relaties met zichzelf en anderen.

De verantwoordelijkheid voor sibling incest ligt primair bij de dader, evenals bij de ouders die mogelijk nalatig zijn geweest in het bieden van een veilige omgeving. Helaas is het niet ongebruikelijk dat betrokkenen niet bereid zijn hun verantwoordelijkheid voor het misbruik te erkennen. Wanneer verhalen over incest zonder toestemming van het slachtoffer openbaar worden gemaakt, bestaat er een reëel risico op hertraumatisering, wat het herstelproces van het slachtoffer aanzienlijk kan bemoeilijken.

Veel slachtoffers van sibling incest ontwikkelen dissociatieve stoornissen, zoals dissociatieve identiteitsstoornis, als een manier om om te gaan met de traumatische ervaring. Dissociatie helpt hen om zich emotioneel los te koppelen van de pijnlijke herinneringen, maar kan ook leiden tot fragmentatie van het zelfgevoel en geheugenverlies. Deze slachtoffers herinneren zich vaak pas veel later in het leven de details van het misbruik, wat het herstelproces nog moeilijker maakt (Lawson, 2018).

Fragmentatie in het zelfgevoel, vergezeld van geheugenverlies van misbruikerherinneringen, is vooral functioneel wanneer kinderen niet kunnen ontsnappen aan de misbruikomstandigheden. Deze kinderen zijn niet “aanwezig” tijdens het misbruik, dus ze zijn zich vaak niet bewust van de fysieke en emotionele pijn die gepaard gaat met het misbruik. Toch draagt dit gefragmenteerde zelfgevoel bij aan een gevoel van leegte en afwezigheid: veel slachtoffers van incest zijn in staat om het misbruik te “vergeten” tot ergens later in de volwassenheid,



wanneer herinneringen worden getriggerd door bepaalde gebeurtenissen of wanneer het lichaam en de geest niet langer in staat zijn om de herinneringen te verbergen. Dit laatste is het gevolg van het cumulatieve effect van levenslange strijd die verband houdt met de incest (bijvoorbeeld interpersoonlijke problemen en emotionele ontregeling). Er is veel psychologische en fysieke inspanning voor nodig om traumaherinneringen te ‘vergeten’.

Victim blaming bij sibling incest veroorzaakt extra leed bij slachtoffers, waarbij schuldgevoel en schaamte hun herstel belemmeren. Vaak worden slachtoffers geconfronteerd met reacties die hun verhaal in twijfel trekken of hen verantwoordelijk stellen voor wat er is gebeurd. Voorbeelden hiervan zijn opmerkingen als: “Waarom heb je het niet eerder verteld?” of “Je hebt je broer (of zus) verleid.” Soms horen ze zelfs dat ze de familie in verlegenheid brengen door het verleden op te rakelen. Dergelijke reacties versterken hun zelfverwijt en verminderen hun gevoel van gerechtigheid, wat het genezingsproces ernstig bemoeilijkt (Bicanic, 2020).

Psychosociale therapie en behandelingsstrategieën

Psychosociale therapie speelt een cruciale rol in het herstelproces van slachtoffers van sibling incest. Deze therapievorm biedt slachtoffers de mogelijkheid om hun traumatische ervaringen in een veilige omgeving te verwerken. Cognitieve gedragstherapie (CGT) en lichaamsgerichte therapieën zoals Focusing kunnen helpen bij het verwerken van de gevoelens van schaamte en schuld en bij het herstellen van een gevoel van controle over hun eigen leven (Maggio, 2022).

Slachtoffers van incest en sibling seksueel misbruik kunnen zo overweldigd raken door intense emoties dat een deel van hun psyche zich dissociëert als reactie op ondraaglijke pijn. Het kan voor hen heel onveilig voelen om deze emoties te ervaren op het moment van het trauma. De interactie tussen de psychosociale therapeut en de cliënt speelt een cruciale rol bij het creëren van een veilige omgeving waarin het slachtoffer alle intense en confronterende emoties (opnieuw) kan beleven. In dit geval kunnen technieken zoals Focusing en lichaamsgerichte therapie helpen om de focus te leggen op de

emoties en lichamelijke sensaties die vastzitten in het lichaam van de cliënt. Met name de gevoelens van schaamte en schuld die het slachtoffer kan ervaren, zijn de meest toxische gevoelens. In het gevoel van schaamte ontkent het slachtoffer het onderdeel van zichzelf die iets schaamtevols ondergaan heeft, hij/zij wil als het ware niet naar dat onderdeel kijken. Zichzelf kunnen vergeven is een kwaliteit die in dit proces kan helpen. Zelfvergeving gaat in dit geval niet zozeer over het loslaten, maar eerder over het verkrijgen van een betere relatie met dat deel van jezelf dat je niet onder je ogen wil zien. Jezelf vergeven komt neer op nieuwsgierig worden en onderzoeken wat er is gebeurd.

Gezinsinterventies zijn vaak noodzakelijk om de schadelijke patronen binnen disfunctionele gezinnen te doorbreken. Systeemtherapie helpt gezinsleden om hun rol in het in stand houden van de disfunctie te begrijpen en biedt hen tools om gezondere communicatiepatronen te ontwikkelen (Cafarro, 2020). Het is essentieel dat de dader verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar acties en dat het gezin zich inzet voor de veiligheid van alle betrokkenen.

Voor veel slachtoffers van sibling incest is langdurige therapie noodzakelijk om volledig te kunnen herstellen. Dit omvat vaak zowel individuele als gezinstherapie, evenals ondersteuning bij het omgaan met de secundaire effecten van het misbruik, zoals relatieproblemen, middelenmisbruik of zelfbeschadiging. Nazorg is cruciaal om terugval te voorkomen en om slachtoffers te helpen bij het opbouwen van een gezond en stabiel leven (Lawson, 2018).

Preventieve strategieën en bewustwording

Preventie van sibling incest begint bij het creëren van een veilige en open gezinsomgeving waarin problemen en spanningen besproken kunnen worden. Ouders moeten bewust worden gemaakt van de risicofactoren voor seksueel misbruik tussen broers en zussen en moeten leren hoe ze hun kinderen kunnen beschermen door middel van adequate supervisie en emotionele ondersteuning (Rudd, 1999). Educatieve programma's gericht op seksuele voorlichting en gezonde gezinsrelaties kunnen bijdragen aan het voorkomen van incest en het bevorderen van een gezonde emotionele ontwikkeling.

Conclusie

Sibling incest is een onderschat probleem en een groot maatschappelijk taboe dat wijdverbreid voorkomt en ernstige psychologische en emotionele gevolgen heeft voor de slachtoffers. De dynamiek van machtsmisbruik binnen gezinnen maakt het moeilijk voor slachtoffers om hulp te zoeken, en veel gevallen worden nooit gerapporteerd. Door middel van psychosociale therapie, gezinsinterventies en preventieve maatregelen kunnen slachtoffers geholpen worden bij hun herstel en kunnen schadelijke patronen binnen gezinnen worden doorbroken. Het is essentieel dat er meer aandacht komt voor sibling incest binnen de hulpverleningsgemeenschap en dat er adequate juridische en therapeutische ondersteuning wordt geboden aan slachtoffers.

Referenties kunnen opgevraagd worden bij de redactie.



Gratis Plansessie

Meer focus en structuur in je praktijk?
Ontdek hoe je elke maand concreet je doelen én acties bepaalt, zodat je praktijk groeit.

Meld je gratis aan voor mijn maandelijkse plansessies en ontvang mijn handige planner!
Of je nu net begonnen bent met je praktijk of al langer actief bent, deze sessie is laagdrempelig, praktisch en direct toepasbaar.

Reflectie op de afgelopen maand

Doelen stellen

Acties bepalen en inplannen



Check de eerstvolgende datum op www.hyhb.nl/plansessie



Bloesem Remedies Nederland

Distributeur van:
farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982

Oerbron DNA



Combinatie van energie vortexen en edelstenen.

De integratie van jezelf en je oorspronkelijke zijn / kracht / oerbron.

Vanuit je stilte je licht manifesteren.

Nieuwe producten

Mentaal sterk
Met de kracht van de natuur.

Mindfulness
Bewustwording en innerlijke rust.

Swiss Pine
Natuurlijke verzorging (mannen).



www.bloesemremedies.com

Bloesem Remedies Nederland | St. Jansstraat 3 | 5964 AA Horst
Tel. 077-2300011 | info@bloesemremedies.com
www.bloesemremedies.com | www.farfalla.nl

Brief aan jezelf

Alle "stukken taart" neem jij om in verbinding te blijven met je moeder.
Niemand neemt nog zijn aandeel, zijn stukje taart, alles is voor jou.
Het schuldgevoel dat je steeds maar weer ervaart, houdt het in stand, terwijl je diep van binnen zo verlangt naar erkenning, waardering, liefde en een compliment.
Steeds alle stukken taart voor jou, het brengt je telkens uit balans....
Het zorgt dat je mama steeds de hoofdrol krijgt aangeboden door jou.
Jij als het aangepaste kind, ondergeschikt aan de situatie wachtend op goedkeuring
Met een onuitgesproken verwachting....

Het uitzetten van de poppetjes, het systeem, het subsysteem en suprasysteem,
Wat er wordt gezegd, wie het zegt en vanuit welke positie
Het heeft het inzichtelijk gemaakt.

Plaats voor acceptatie.
Dit is wat het is
En met een zucht van vergeefsheid kom je tot dit besef
met de verzachtende zin: "Ik had het liever anders gezien"
En ga je met jezelf aan de slag met de krachtige zin:
"Ik ben alleen verantwoordelijk voor mezelf, mijn gedrag, mijn aandeel."

Het aangepaste kind in jou..... dat nog steeds bij je mama wordt opgeroepen en je vervolgens mee naar huis neemt en zo steeds opnieuw uit verbinding bent met jezelf en je eigen systeem.

We pakken weer de houten poppetjes en gaan verder....
Kun jij jezelf beschermen?
Het kleine meisje, beschermen door de volwassen vrouw ervoor te plaatsen,

Het kleine meisje in jou dankbaar aankijken, ze maakt dat je als mama, zo mooi, liefdevol, warm, en toegewijd de moeder en oma kunt zijn voor je dochters en je klein kinderen.

Accepteren dat er emotioneel geen verbinding is met je mama.
Dit accepteren is minder verdrietig dan wachten met een onuitgesproken verwachting en een verlangen voor iets wat je niet kunt ontvangen.

Besef, dat je niet langer toestemming hoeft te vragen
Je jouw taal mag aanpassen. De taal waarin jij jezelf beschermt, niet langer toestemming vraagt en verlangt.
Je positie als volwassen vrouw te omarmen.
Je bent niet geboren als bezit van je mama, Niet geboren om in dienst te staan van je moeder.
Jij bent, JIJ
Jij mag jezelf toestemming geven
Jezelf erkenning en waardering geven.

Ruimte maken voor de verbinding in jouw systeem met je man, de kinderen en kleinkinderen
Kijk maar om je heen:
Wat zie je dan?
Wat voel je dan?
Waar wil je dan zijn?
Geef jezelf maar toestemming om je plek in te nemen.

En daar waar je vandaag verder bent gegaan in je proces, maak ik het verslag voor jou.
En krijg jij je huiswerk mee.

Schrijf aan jezelf een brief
Aan het aangepaste meisje, het kleine meisje.
Schrijf in tweede persoon
Recht uit je hart
Wat wil je haar vertellen?
Waar ben je dit meisje dankbaar voor?



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

Don't be busy, be productive:

VAN CHAOS NAAR OVERZICHT IN JE PRAKTIJK

DOOR: WILMA TUK

Een eigen praktijk runnen is geweldig, maar laten we eerlijk zijn: het voelt soms als een achtbaan zonder pauzeknop. Cliënten helpen, administratie, marketing en je privéleven natuurlijk – alles vraagt om aandacht. Maar hoe vaak verloopt een dag in een wirwar van taken, waarbij je reactief van het één naar het ander springt, in plaats van bewust aan je doelen te werken?

Veel ondernemers werken hard en krijgen veel gedaan, maar dat opgejaagde gevoel? Dat blijft. Je klanten zijn tevreden, je to-do lijst krimpt en je denkt efficiënt te werken, maar écht productief voel je je niet altijd. Vaak belanden we in een cyclus van ‘afvinken’ zonder stil te staan bij de vraag: *werk ik aan de juiste dingen die bijdragen aan de groei van mijn praktijk?*

Er is helaas geen magische formule die alles in één keer oplost, maar met een paar slimme principes kun je al een groot deel van de controle terugpakken. Lees in dit artikel hoe je focus, energie en structuur kunt inzetten om het beste uit jezelf en je praktijk te halen.

Focus op wat écht belangrijk is

Het klinkt simpel, maar in de waan van de dag is het makkelijker gezegd dan gedaan: focus houden op de juiste dingen. Zonder duidelijke focus loop je het risico om tijd en energie te verliezen aan taken die uiteindelijk weinig bijdragen aan het succes van je

praktijk. Maar wat zijn de juiste dingen eigenlijk? De verleiding om overal op te reageren is groot: die nieuwe e-mail, een telefoontje, een last-minute verzoek van een cliënt. Alles lijkt dringend, maar is het ook belangrijk? Effectieve ondernemers maken onderscheid tussen wat noodzakelijk is op de korte termijn en wat écht impact heeft op de lange termijn. Dat vraagt om bewuste keuzes en een helder beeld van je prioriteiten.

Het **Eisenhower-model** is hierbij een handig hulpmiddel (gemakkelijk op internet te vinden). Door taken in te delen op urgentie en belangrijkheid, creëer je overzicht. Taken die zowel urgent als belangrijk zijn, krijgen voorrang. Maar let op de valkuil: urgente, maar minder belangrijke taken kunnen je focus verstoren. Door je prioriteiten te structureren, geef je ruimte aan wat er echt toe doet, zoals het verbeteren van je aanbod of werken aan je marketingstrategie.

Een krachtige oefening: stel jezelf bij elke taak de vraag: *Draagt dit bij aan mijn lange termijn (omzet) doelen?* Het antwoord kan verrassend verhelderend zijn. Soms betekent het dat je ‘nee’ moet zeggen tegen taken die verleidelijk lijken, maar afleiden van wat werkelijk belangrijk is.

Vergeet de mythe van multitasken

Multitasken klinkt als een superkracht, maar het is eerder een sluipmoordenaar van je productiviteit. Wat we denken dat multitasken is, is vaak niets meer dan task switching – constant schakelen tussen verschillende taken. En dat schakelen kost energie.

Elke keer dat je overschakelt naar een nieuwe taak, moet je brein zich opnieuw oriënteren. Dit lijkt onschuldig, maar het gaat ten koste van je concentratie en snelheid. Stel je voor: je werkt aan een cliëntendossier, terwijl je tussendoor snel wat e-mails checkt en reageert op social media. De kans



is groot dat je fouten maakt en uiteindelijk langer bezig bent.

Onderzoek toont zelfs aan dat multitasken je productiviteit flink kan verminderen. Niet echt een tijdbesparende truc dus. De oplossing: stop met multitasken en begin met deep work. Dit houdt in dat je je volledige aandacht richt op één taak, zonder afleidingen.

Plan bijvoorbeeld specifieke blokken in je agenda waarin je je volledig richt op één taak, zoals administratie of het schrijven van een aantal social media posts. Zet je meldingen uit, sluit overbodige tabbladen en geef jezelf de ruimte om in een flow te komen. Het resultaat? Minder stress, minder fouten en meer voldoening.

Energie is belangrijker dan tijd

Tijd is waardevol, maar je energie bepaalt hoeveel je uit die tijd kunt halen. Productiviteit draait om energieniveaus beheren, niet alleen om uren indelen. Want wat heb je aan een perfect geplande dag als je energieniveau halverwege de dag instort? Inzicht in je energiecycclus is dus belangrijk. Voor de meeste mensen zijn de ochtenden ideaal voor taken die focus en creativiteit vereisen. Denk aan het schrijven van content, het ontwikkelen van een

nieuw traject of intensieve sessies met cliënten. Routineklussen, zoals e-mails beantwoorden of administratie, kun je beter bewaren voor momenten met een lagere energiepiek, zoals de middag.

Het draait ook om goede gewoontes: zorg voor voldoende slaap, regelmatige beweging en vergeet niet om regelmatig pauzes te nemen. Zelfs een korte wandeling of een paar minuten bewust ademhalen kan al wonderen doen. Wanneer je leert je energie te beheren, werk je niet alleen efficiënter, maar voel je je ook beter aan het einde van de dag.

Zet de eerste stap met de gratis plansessies

Herken je jezelf in dit verhaal? Voel je je vaak opgejaagd, versnipperd in je werk of haal je je doelen niet? Doe dan mee aan de maandelijks gratis plansessies van de Healthy You, Healthy Business community. Ontdek hoe je niet alleen je tijd, maar ook je energie kunt managen om écht productief te zijn. Hier krijg je praktische tools en inzichten om je tijd en energie effectiever te benutten. Ondernemen hoeft niet chaotisch te zijn – met de juiste strategieën wordt het juist een bron van voldoening en inspiratie!

Door Wilma Tuk: pragmatische ondernemerscoach voor therapeuten, coaches en lichaamswerkers die een succesvolle praktijk willen bouwen | Verbinder van holistische gezondheidsprofessionals via de community Healthy You, Healthy Business.
www.hyhb.nl

Behaal in no time jouw studiepunten voor 2025

Volg videocolleges van de beste psychologen, psychiaters en andere gedragsexperts



Systemisch werken

Waarom blindstaren op het individu, als probleemgedrag het beste kan worden begrepen in de context van relaties? Ga systemisch te werk en leer verschillende interventies toepassen in de begeleiding van cliënten en hun gezinssystemen.

€ 59

- 10 videolessen
- Erkend certificaat
- 8 NFG-punten

hupper
hupper.nl

BOEKRECENSIE

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

Als fijne motoriek moeilijk gaat

Handleiding voor het begeleiden van kinderen



**ALS FIJNE MOTORIEK
MOEILIJK GAAT**

**Marc Litière, Ellen
Schoonjans en Karen
Vermeerbergen**

Recensie door:
Anja van de Weerd

Natuurlijk krijg ik ze bij me, in mijn praktijk voor integratieve kinder- en jeugdtherapie. Onzekere kinderen met een diepgewortelde angst om fouten te maken en te falen. Kinderen met een weerstand tegen alles wat te maken heeft met school. Het is een therapeutische puzzel om een mogelijke oorzaak te vinden. Wat maakt dat dit kind zó onzeker is en een verminderd zelfvertrouwen laat zien?

Een oorzaak waar ik al meerdere keren tegenaan ben gelopen, is het bestaan van visuele problemen, zoals kleurenblindheid of het Visual Snow Syndroom. Waarbij het mij van het hart moet dat ik niet snap hoe school en schoolartsen zoiets kunnen missen. Het houdt mij in ieder geval scherp.

Een bron van informatie is het observeren tijdens het knippen, tekenen of bouwen van iets. Soms zie ik een afwijkend gedrags- of bewegingspatroon. Kinderen die met hun neus op het papier zitten, een aarzeling die je niet verwacht, zwetende handen, stroef bewegen etc. Dan wordt de puzzelaar in mij wakker.

Het boek *Als fijne motoriek moeilijk gaat* vind ik als 'therapeutische puzzelaar' werkelijk een geschenk! Niet dat ik op de stoel wil gaan zitten van de psychomotorische professional, maar gewoon om meer vakkennis te hebben waardoor ik eerder herken en eventueel kan doorsturen.

Het boek is geschreven door Marc Litière, Ellen Schoonjans en Karen Vermeerbergen. Marc heeft een indrukwekkende 40 jaar ervaring op de teller in de diagnostiek en therapie bij kinderen. Ellen en Karen hebben een achtergrond in revalidatiewetenschappen en kinesitherapie. Deze samenwerking heeft een uitermate leesbaar en praktisch boek opgeleverd over het belang van de fijne motoriek bij kinderen. Ik werd erg blij van de combinatie van theorie en de vele oefeningen met een casus. In de casussen werden mijn persoonlijke 'puzzeltochten' gespiegeld. Aan de hand van de vraagstelling: wat zou er aan de hand zijn met deze kinderen? worden mogelijke hypothesen en oplossingen uitgewerkt. Prikkelende materie dus.

Naast het superhandige feit dat de hoofdstukken nog even voor de lezer worden samengevat is er nog meer dat *Als fijne motoriek moeilijk gaat* tot een aanrader maakt. De stappenplannen en de maar liefst 300 oefeningen en werkbladen zijn een welkome toevoeging. En ik val natuurlijk voor de prachtige quotes zoals:

*'See me, feel me
Touch me, heal me'.*
The Who

Het verouderingsproces van de mens kan nu worden vertraagd

Een studie van Zweedse en Noorse wetenschappers toont aan dat lichaamscellen langer kunnen leven met een combinatie van seleen en co-enzym Q10.

Alle lichaamscellen hebben een houdbaarheidsdatum, maar volgens een studie van Zweedse en Noorse wetenschappers, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Nutrients*, kan die datum worden uitgesteld. In hun onderzoek keken de onderzoekers naar de lengte van zogenaamde telomeren, een beproefde methode om te bepalen hoelang het duurt voordat een cel vergaat.

Langere telomeren met seleen en Q10

Een grote groep gezonde oudere mannen en vrouwen kreeg vijf jaar lang dagelijks seleen en co-enzym Q10 of een placebo. De wetenschappers konden een duidelijk verschil tussen de twee groepen zien, toen ze die vervolgens met elkaar vergeleken.

De telomeren van de deelnemers die de actieve preparaten kregen, seleen en co-enzym Q10, waren langer dan die in de groep die placebo's kreeg. Anders gezegd, deze twee supplementen hadden de houdbaarheidsdatum van de cellen uitgesteld, wat een aanzienlijke impact kan hebben op het verouderingsproces.

Langzamer cellulair verloop

Telomeren zijn beschermkapjes aan het einde van onze DNA-strengen. Ze hebben dezelfde functie als plastic uiteinden aan schoenveters tegen het uitrafelen. Bij elke celdeling worden de telomeren korter. Vroeg of laat zijn ze volledig versleten. Dan ontrafelt de DNA-streng en sterft de cel. Het lijkt erop dat het mineraal seleen en de vitamineachtige verbinding co-enzym Q10 in staat zijn om de telomeren te beschermen en de slijtage te vertragen.



Oxidatieve stress en ontsteking

“Mensen worden blootgesteld aan versnelde veroudering. Oxidatieve stress en verhoogde ontstekingsreacties versnellen het proces, vooral als we lage niveaus van seleen en Q10 hebben. Door een laag gehalte aan deze stoffen met behulp van suppletie te verhogen, kan het verouderingsproces vertraagd worden”, zegt hoofdonderzoeker professor Urban Alehagen, cardioloog aan het Universitair Ziekenhuis van Linköping in Zweden.

Voor de deze studie werden bloedmonsters geanalyseerd die de onderzoekers met regelmatige tussenpozen van 443 studiedeelnemers afnamen, als onderdeel van de vijfjarige KiSel 10-studie. Sinds de publicatie van de studie in 2013 hebben de wetenschappers meer dan 50.000 bloedmonsters geanalyseerd om te achterhalen hoe seleen en co-enzym Q10 het lichaam op cellulair niveau beïnvloeden.

Gaat biologische verandering tegen

Dit grondige werk leverde meer dan 20 vervolgstudies op, waarin de onderzoekers aan de hand van verschillende biomarkers zijn nagegaan hoe seleen en co-enzym Q10 biologische veranderingen tegen gaan die bij het natuurlijke verouderingsproces horen.

In de huidige studie richtten ze zich op de telomeerlengte. Net als in alle eerdere onderzoeken konden de onderzoekers aantonen dat de combinatie seleen en co-enzym Q10 ouderen helpt hun gezondheid en levenskwaliteit te behouden.

Wijdverbreid seleentekort

“Allerlei markers wijzen op een verband tussen de inname van seleen en de biologische leeftijd”, zegt professor Alehagen.

De gemiddelde seleenopname in grote delen van Europa is relatief laag omdat er hier verhoudingsgewijs heel weinig seleen in de landbouwgrond zit. Studies tonen aan dat we dagelijks meer dan 100 microgram seleen nodig hebben voor een optimale gezondheid, maar in Europa komen we nog niet aan de 50 microgram.

Bronnen kunnen worden opgevraagd bij de redactie.

Weinig duidelijkheid over de werking van ADHD-medicatie

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) bij volwassenen wordt gekenmerkt door symptomen zoals concentratieproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit. De afgelopen jaren is het gebruik van ADHD-medicatie onder volwassenen sterk toegenomen. Desondanks blijft de definitieve plaats van medicatie in de behandeling onduidelijk, mede door beperkingen in de kwaliteit en omvang van beschikbaar onderzoek.

Geregistreerde geneesmiddelen en hun effectiviteit

De volgende middelen zijn geregistreerd voor de behandeling van ADHD bij volwassenen:

Methylfenidaat: Een psychostimulans dat de heropname van noradrenaline en dopamine remt. Uit een Cochrane-review (2022) blijkt een kleine verbetering van ADHD-symptomen, maar het bewijs is van lage kwaliteit door risico op bias en korte studieduur (mediaan 8 weken).

Lisdexamfetamine: Een prodrug van dexamfetamine met een langere werkingsduur. Een meta-analyse (2018) toonde een grote verbetering van symptomen, maar ook hier was het bewijs van lage kwaliteit.

Atomoxetine: Een non-stimulans die de heropname van noradrenaline remt. Het effect is klein tot middelmatig, maar het middel wordt minder goed verdragen dan placebo. Off-label worden ook middelen zoals dexamfetamine en bupropion voorgeschreven, hoewel deze niet specifiek voor ADHD bij volwassenen zijn geregistreerd.

Langetermijnrisico's en bijwerkingen

Recente studies wijzen op mogelijke langetermijnrisico's van ADHD-medicatie:

- Een observationeel onderzoek uit 2024 toonde een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen bij langdurig gebruik van methylfenidaat en lisdexamfetamine, vooral na 3 jaar behandeling.
- Atomoxetine lijkt een lager cardiovasculair risico te hebben, maar het gebruik ervan wordt beperkt door bijwerkingen zoals slaperigheid en maag-darmklachten.

Richtlijnen en behandelstrategieën

Volgens de richtlijn van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP) zijn methylfenidaat en amfetaminen (zoals lisdexamfetamine) de eerste keus voor behandeling. Langwerkende preparaten hebben de voorkeur vanwege betere therapietrouw en een lager risico op misbruik. Atomoxetine en bupropion worden als tweede en derde keus beschouwd.



Niet-medicamenteuze behandelingen, zoals psycho-educatie en cognitieve gedragstherapie, spelen een belangrijke rol in de behandeling van ADHD bij volwassenen. Deze interventies kunnen worden gecombineerd met medicatie voor een optimaal resultaat.

Oneigenlijk gebruik en maatschappelijke trends

Het oneigenlijk gebruik van ADHD-medicatie, vooral onder studenten, neemt toe. Redenen hiervoor zijn onder andere het verbeteren van focus en concentratie tijdens studie of werk. Dit gebruik gaat echter gepaard met risico's zoals hartkloppingen, slaapproblemen en verslaving.

Conclusie

Hoewel ADHD-medicatie effectief kan zijn bij het verminderen van symptomen, is er behoefte aan meer hoogwaardig onderzoek naar de langetermijneffecten en bijwerkingen. Behandeling moet altijd worden afgestemd op de individuele patiënt, waarbij niet-medicamenteuze therapie een belangrijke rol speelt. Vooral bij langdurig gebruik van stimulantia zoals methylfenidaat en lisdexamfetamine is regelmatige monitoring van cardiovasculaire risico's essentieel.

Bronnen en uitgebreid artikel: www.ggznieuws.nl en www.ge-bu.nl

Stichting Orthokennis

Dé leverancier van orthomoleculaire kennis

Nieuw van Orthokennis:

E-learning Basisprincipes orthomoleculaire geneeskunde

Ben je benieuwd naar de kracht van voedingssupplementen of wil je je kennis van orthomoleculaire geneeskunde opfrissen? Dan hebben wij goed nieuws! Na het succes van onze clinic, lanceren wij de e-learning Basisprincipes orthomoleculaire geneeskunde.

Zeven lessen, volledig flexibel, met naslagwerk

De e-learning bestaat uit zeven beknopte en praktische lessen, elk van ongeveer een uur. Deze zijn volledig flexibel te volgen, zodat je in je eigen tempo kunt leren. Onder leiding van ervaren docent Tanja Visser maak je kennis met de belangrijke rol die vitaminen, mineralen, spoorelementen en vetzuren spelen bij het gezond functioneren van het lichaam. Daarnaast ontvang je een uitgebreide hand-out met alle lesstof, die je ook na afloop kunt gebruiken als naslagwerk.

Focus op praktische toepasbaarheid

Wat deze e-learning uniek maakt, is de focus op praktische toepasbaarheid.

Aan de hand van casuïstiek leer je hoe je de opgedane kennis direct kunt inzetten in jouw praktijk. Of je nu werkt als therapeut, arts, apotheker of praktijkondersteuner, deze cursus biedt waardevolle inzichten om jouw cliënten nog beter te begeleiden naar een optimale gezondheid.

Wat leer je?

Tijdens de cursus worden alle relevante nutriënten uitgebreid besproken, van werking en risicogroepen voor deficiënties tot laboratoriumdiagnostiek, doseringen, interacties en kwaliteitsaspecten. Essentiële kennis om voedingssupplementen veilig en effectief in jouw praktijk te kunnen inzetten.

Geïnteresseerd?

Ga naar www.orthokennis.nl voor meer informatie en om je aan te melden. Heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op.

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



1 op de 6 mensen die stotteren denkt aan zelfdoding

Bijna de helft van de mensen met een stotterprobleem heeft last van depressiviteit en 1 op de 6 denkt zelfs aan zelfdoding. Dat blijkt uit een enquête van het Del Ferro Instituut, uitgevoerd onder 191 cursisten in Nederland en Duitsland, variërend in leeftijd van 8 tot 56 jaar. Het Del Ferro Instituut werkt met de Del Ferro-methode: een bewezen oplossing tegen stotteren en ademgerelateerde klachten.

De bevindingen uit de enquête benadrukken de ernstige impact van stotteren op het sociale leven en de arbeidskansen van de getroffen. In Nederland stotteren ongeveer 170.000 mensen.

De enquête toont verder aan dat 78 procent van de respondenten weleens gepest is vanwege hun stotteren, waarvan 20 procent vaak of altijd. Depressiviteit is een veelvoorkomend probleem. 49 procent van de respondenten geeft aan in mindere of meerdere mate depressief te zijn geweest.

Een schrijnend voorbeeld is Stijn Raijmakers (26), die, door jarenlange pesten en ondanks tien jaar logopedie geen vooruitgang had, een zelfmoordpoging ondernam. Gelukkig overwon hij zijn stotteren en schreef hij het boek *Alleen rust kan je redden*, waarin hij zijn ervaringen deelt om anderen te inspireren en bewustzijn te creëren over de impact van stotteren.

Discriminatie op de arbeidsmarkt

De enquête wijst ook uit dat 40 procent van de respondenten zich soms of vaak gediscrimineerd voelt, vooral bij sollicitaties. Dit leidt vaak tot een beperkte studie- of beroepskeuze, zoals blijkt uit de verhalen van een analist die onderwijzer had willen worden, een designer die piloot had willen worden en een natuurkundige die droomde van een carrière als journalist.

De Del Ferro-methode

De Del Ferro-methode, ontwikkeld door operazanger Len Del Ferro, richt zich op het trainen van de middenrifspier als oorzaak van stotteren. Deze wetenschappelijk beproefde methode heeft wereldwijd duizenden mensen geholpen om stottervrij te worden. Tijdens een vijfdaagse cursus leren deelnemers hun middenrifspier te trainen en werken ze aan het vergroten van hun zelfvertrouwen en het overwinnen van spreekangst.

Voor meer informatie over de Del Ferro methode: www.delferro.nl



Alleen rust kan je redden

Stijn Raijmakers

“Mijn naam is Stijn, ik ben 24 jaar en heb autisme.

In mijn jonge leven heb ik al veel meegemaakt. Zo ben ik jarenlang ernstig gepest, heb ik enorm gestotterd en werd ik zelfs opgenomen op een gesloten afdeling. Ik zat behoorlijk in de put en zag het leven op een gegeven moment niet meer zitten.

Toch is het me gelukt om uit het dal te komen. In dit boek deel ik mijn verhaal. Over mijn worstelingen, maar vooral over hoe ik me ben gaan richten op de positieve dingen in het leven en hoe ik het vertrouwen in mezelf heb teruggevonden.

Met dit boek hoop ik anderen te inspireren op verschillende gebieden. Ik beschrijf mijn eigen ervaringen, waarmee ik graag mensen wil helpen die iets soortgelijks hebben meegemaakt, er misschien middenin zitten of het gewoonweg interessant vinden om over te lezen.”

Meer dan woorden

De Kracht van Kindertekeningen in de Jeugdhulpverlening

DOOR: EVELINE RUITENBERG- VAN CAMPENHOUT

‘Kindertekeningen om een kind beter te begrijpen, zou je dat nou wel doen?’ Veel mensen reageren in eerste instantie sceptisch op het idee om kindertekeningen te gebruiken in een hulpverleningsproces. Het lijkt voor sommigen te eenvoudig, te oppervlakkig, onverantwoord (want: is het wel wetenschappelijk onderbouwd?!) of simpelweg te zweverig. Echter, wanneer hulpverleners eenmaal ervaren hoe waardevol het kan zijn, verandert die scepsis bijna altijd in enthousiasme. Wat zij dan ontdekken, is dat tekeningen een unieke ingang tot de belevingswereld van het kind bieden, zeker in situaties waarin woorden tekortschieten.

In de jeugdhulpverlening wordt vaak naar kinderen gekeken vanuit de blik van de volwassenen. Zij zien wat er ‘mis’ is en weten wat er nodig is. Zo wordt bijvoorbeeld een kind voor hulpverleningstrajecten vaak aangemeld door ouders, die met een hulpvraag komen. Wat veel mensen vergeten, is dat het kind zelf een heel andere ervaring of behoefte kan hebben, die het moeilijk onder woorden kan brengen. Tekeningen geven een inkijkje in die binnenwereld, de ervaring en het perspectief van het kind. Wanneer je als hulpverlener meer inzicht hebt in wat een kind werkelijk bezighoudt, kun je beter op de situatie en het kind afstemmen en passender begeleiding bieden. Mijn ervaring in de afgelopen 30 jaar binnen de jeugdhulpverlening is, dat dit tot sneller en meer succes in begeleidingstrajecten leidt.

Wat vertellen kinderen in hun tekeningen?

Kinderen communiceren op veel manieren. Teken en is een van de meest directe en natuurlijke vormen hiervan. Een tekening kan onbewust emoties, angsten, thema’s, verlangens of ervaringen weerspiegelen. Zo kunnen bijvoorbeeld huis-, boom- en menstekeningen (de meest gebruikte symbolen in kindertekeningen) veel inzichten geven in onder andere het zelfbeeld van een kind, de prikkelverwerking of hoe het kind de thuissituatie ervaart. Dit biedt jou als hulpverlener waardevolle aanknopingspunten.

Het is belangrijk om voorzichtig te zijn bij de interpretatie van tekeningen. Eén tekening vertelt nooit het volledige verhaal, maar kan wel belangrijke inzichten bieden die verder onderzocht kunnen worden. In combinatie met andere communicatiemiddelen geeft het een completer beeld van de beleving van het kind.

Het gebruik van tekeningen in hulpverleningssituaties

Tekeningen kunnen in een hulpverleningssetting veel bijdragen, vooral bij kinderen die niet kunnen, willen, mogen of durven praten over wat hen bezighoudt. Een voorbeeld uit mijn praktijk: een 16-jarig meisje met een aan autisme verwante stoornis gaf aan dat zij moeilijk over de vechtscheiding van haar ouders kan praten, maar graag tekent. Zij stelt voor dat zij stripverhalen tekent, die we samen bespreken. Haar verhalen gaan in de tekeningen over dieren, maar in de gesprekken over de tekeningen (waarbij we binnen de beeldtaal van de tekening blijven) legt zij telkens de link naar haar eigen gevoelswereld.

“Kinderen communiceren op veel manieren. Teken en is een van de meest directe en natuurlijke vormen hiervan.”



Ortho Health Foundation

ORTHOMOLECULAIR KENNISINSTITUUT

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](https://sohf.nl/agenda)



Een ander voorbeeld is van een 6-jarig meisje dat van de een op de andere dag stopt met praten (selectief mustisme); thuis is zij haar immer vrolijke, praatgrage zelf, maar eenmaal over de drempel van de voordeur zegt zij niets meer, kijkt niemand meer aan en wil niet meer met vriendinnetjes spelen. Ook in de speltherapie praat zij niet, maar tekent des te meer. In de tekeningen komen signalen van misbruik en mishandeling naar voren. Na enkele weken vraag ik het meisje of ik met haar ouders over de tekeningen mag praten. Vol overgave knikt zij 'ja'. Wat me het gevoel geeft alsof het misschien wel haar bedoeling is dat ik er met ouders over praat. Maar dat zou wel heel bijzonder zijn. Toch?

“Het praten over een thuissituatie is niet altijd mogelijk. Teken en dan makkelijker.”

Tijdens het gesprek blijkt dat vader veel bezig is met zijn eigen verleden, waarvan misbruik en mishandeling onderdeel zijn. Hij had besloten dat af te sluiten en daar niet over te praten. Tijdens het gesprek met ouders realiseren zij zich dat hun dochter de volgende dag na dit besluit stopte met praten. Terwijl zij dit niet met hun dochter besproken hebben en zij het ook niet gehoord kan hebben. Vader vraagt mij of ik denk dat zijn dochter weer zal praten als hij in gesprek gaat met een psycholoog om zijn verleden aan te kijken. Ik geef aan dat ik niets kan beloven, maar dat het me niet zou verbazen als dat wel het geval is. Twee weken later heeft vader zijn eerste gesprek gehad en komt het meisje weer naar therapie. ‘Hoi!’, roept ze al zwaaiend naar me. Deze sessie kletst ze de oren van mijn hoofd. Er wordt niet meer getekend en volop gespeeld. Moeder komt naar me toe: ‘Het heeft gewerkt, we hebben onze dochter weer terug! Met dank aan de tekeningen.’

Het praten over een thuissituatie is niet altijd mogelijk. Teken en dan makkelijker. Zo kan ook een gezinstekening waardevolle inzichten geven in hoe het kind de familie ervaart. Belangrijk daarbij is te beseffen dat een kind zijn of haar ervaringen en emoties tekent. Dit kan anders zijn dan hoe de ouders of wellicht jij als hulpverlener het ziet. De ervaring van het kind is jouw uitgangspunt om af te stemmen in het proces. Dit kan jou helpen om beter in te spelen op de echte behoeften van het kind, die misschien afwijken van wat de volwassene als hulpvraag heeft geformuleerd.

Voorbeeld uit de praktijk

In mijn werk zie ik regelmatig hoe krachtig tekeningen zijn. Een jongen van acht jaar, die sinds zijn tweede jaar uit huis was, tekende veel. Over zijn precieze verleden was weinig bekend. Echter, wanneer hij aan het tekenen was, kwamen er beelden van zijn vroege jeugd naar voren waar hij al tekenend over vertelde. Naar aanleiding van deze tekeningen is besloten hem intensieve speltherapie te bieden. Zo konden veel van deze thema's en ervaringen een plek krijgen en verminderde zijn agressieve houding en lukte het hem steeds beter vertrouwen te hebben in zichzelf en anderen.

Praktische handvatten voor hulpverleners

Hoe gebruik je als hulpverlener tekeningen effectief in je werk? Hier zijn enkele praktische tips die direct toepasbaar zijn:

Maak tekenen laagdrempelig: Zorg dat er altijd tekenspullen beschikbaar zijn, zoals papier, kleurpotloden, krijt en verf. Dit biedt kinderen de keuze om op een non-verbale manier hun gevoelens te uiten, zonder de druk van een gesprek. Liefst direct zichtbaar en makkelijk toegankelijk voor het kind zodat het ongevraagd aan de slag gaat (spontane tekeningen laten het meest van de binnenwereld van het kind zien).

Varieer in materialen: Verschillende kinderen voelen zich comfortabel met verschillende materialen. Ook kan de behoefte van een kind of zijn persoonlijke eigenschappen in het gebruik van materialen naar voren komen.

Vermijd directe interpretatie: Stel open vragen over de tekening en laat vooral het kind vertellen. Blijf daarbij in de beeldenwereld van de tekening. Zo ontstaat er een gesprek waarin het kind belangrijke thema's en emoties tot uiting kan brengen. Het duiden is hier niet meteen belangrijk, vooral niet naar het kind toe. De tekeningen bieden een mogelijkheid om zich te uiten wat door het gesprek gestimuleerd wordt. Dit geeft vaak al heel veel ruimte en verandering.

Gebruik tekeningen als ingang voor gesprekken:

Laat kinderen tekenen na een gesprek. Je zult zien dat het tekenen gebruikt wordt als middel om emoties, gedachten en ervaringen te verwerken of een plek te geven. Wanneer een kind moeite heeft met praten, kun je een tekening als startpunt gebruiken. Vraag bijvoorbeeld: “Kun je me vertellen over je tekening?” of “Hoe zou die giraf zich voelen?” Ook kan het heel helpend zijn te verwoorden wat je ziet in de tekening (binnen de beeldenwereld!): ‘Het lijkt wel alsof die giraf dat blaadje wil eten, maar dat hij er net niet bij kan, poeh dat lijkt me vervelend zeg!’ of ‘Dat meisje daar op de tekening staat precies tussen die twee blokken in, ze is te klein om erover heen te kijken en kan geen kant op, dat lijkt me best eng, wat denk jij? Hoe zou zich voelen?’

Blijf volgen: Niet elk kind zal willen tekenen.

Sommige spelen liever. Ieder kind heeft een persoonlijke voorkeur net zoals wij volwassenen dat hebben. Belangrijk is dat je het kind volgt en ziet wat het nodig heeft. Waar het ene kind niet wil tekenen, zal het andere kind spontaan aan de slag gaan en weer een ander kind wil wel tekenen met een opdracht (huis, boom, mens, gezin). Soms duurt het even voordat een kind voldoende vertrouwen heeft opgebouwd om werkelijk te laten zien wat hem bezighoudt. Respecteer dit proces en laat het organisch verlopen.

Conclusie

Het gebruik van tekeningen in de jeugdhulpverlening biedt een unieke en waardevolle manier om contact te maken met kinderen die zich niet altijd verbaal kunnen, mogen, durven of willen uiten. Door aandacht te besteden aan wat een kind in zijn tekeningen laat zien, kun je als hulpverlener beter inspelen op de werkelijke behoeften van het kind. Dit leidt niet alleen tot meer succes in het hulpverleningstraject, maar ook tot een dieper begrip van het kind zelf.



Eveline Ruitenbergh-van Campenhout is tekeningentolk en speltherapeut. Met meer dan dertig jaar ervaring in de jeugdhulpverlening, heeft ze zich gespecialiseerd in de beeldtaal van kindertekeningen en spel. Haar overtuiging is dat tekeningen een krachtig hulpmiddel zijn om kinderen op een dieper niveau te begrijpen. Dit doet ze onder andere via haar online training voor professionals: *Kindertekeningen Lezen & Begrijpen* en haar boek *Tekeningen Delen - Praktische Handvatten voor het Beter Begrijpen van Kindertekeningen*. Daarnaast heeft ze samen met Lieke Kuiper het *Tekendagboek* ontwikkeld voor kinderen van 4 tot 14 jaar. Meer informatie: www.kinderenbeterbegrijpen.nl of volg Eveline op Instagram: @kinderenbeterbegrijpen

HELP JE CLIENTS NOG BETER EN MAKKELIJKER

MET ONS **CLIENT BASED CHANGE MODEL®**



BEZOEK DE EXPERIENCE DAY

Het CBC®-model:

voor Therapeuten, Counselors en Coaches.

Je kent het wel: soms lijkt een cliënt vastgelopen in zijn of haar veranderingsproces, alsof er ergens een bepaalde blokkade zit. Het Client Based Change-model (CBC®) geeft je de tools om het veranderingsproces weer op gang te brengen.

Te integreren binnen iedere therapierichting.

Het mooie van CBC is ook dat je het binnen iedere therapierichting kunt integreren. Het is evengoed een tool voor zeer ervaren professionals als voor de collega's die aan het begin van hun praktijk staan.

Meer over CBC lees je in het artikel over ons in dit blad.

Na- en bijscholing.

We hebben een breed pallet aan (bij)scholing en vakopleidingen waarin ook het CBC-model aan de orde komt! Een kleine greep:

- **Medische Hypnose** – ter ondersteuning van je aanpak van SOLK/ALK, Stress- en burn-out
- **EMDR** – voor ervaren therapeuten die met trauma werken
- **Tafelopstellingen** – breng patronen in beeld voor de verandering
- **PSBK** – alle nascholingen
- **Jongerencoach** – gerichte hulp aan deze kwetsbare groep
- **Masterclass Integratieve Coaching** – voor alle professionals die een schep dieper willen steken.



Intimiteit en seksualiteit

In de praktijk komen regelmatig cliënten die problemen ervaren in intimiteit en seksualiteit. Hier een paar handvatten.

Verschil intimiteit en seksualiteit

Intimiteit gaat over nabijheid en verbinding op emotioneel gebied. Je deelt gevoelens, gedachten en behoeften. Beide partners zijn kwetsbaar over de dingen die belangrijk voor hen zijn. Je hebt geen belangrijke geheimen voor elkaar. Intimiteit gaat over samen tijd doorbrengen en over lichamelijke intimiteit als oogcontact, knuffelen, zoenen.

Seksualiteit gaat over intimiteit én het lichamelijk verkennen van de ander. Dan groeit het verlangen naar overgave. De energie die daarbij opkomt, is enorm krachtig. Overgave vraagt om loslaten van de controle; je verliest jezelf in de ander en geeft je eigen identiteit op en je wordt één met de ander. Seksualiteit kan dan tot een hoogtepunt komen waarin een diepe dankbaarheid en vrede ervaren wordt. Langzaam word je je daarna weer bewust van je eigen grenzen, je eigen identiteit. Je hebt iets intens moois samen beleefd.

Seksualiteit zonder intimiteit

Dit gaat over lust. Is dat verkeerd? Nee, dat is prima als dat een keer gebeurt. Echter, als er geen intimiteit en wel seks is, mis je het belangrijkste deel. Je beleeft seksualiteit op een minder intens niveau. Het is minder bevredigend en gaat vaak om de druk van het klaarkomen. Je doet dus jezelf en je partner tekort als je deze te vaak loskoppelt. Het is eten zonder te proeven!

Wel intimiteit maar geen seksualiteit?

Dan kan een liefdesrelatie heel goed zijn maar je mist de overgave en de eenwording. Seksualiteit is niet altijd mogelijk in het leven. Perioden dat seks niet mogelijk is, kunnen goed en fijn zijn in een liefdesrelatie. Maar laat het een onderwerp zijn in gesprekken. En blijf eerlijk over je behoeften.

Eerst identiteit dan seksualiteit

Zonder identiteit heb je in jezelf geen grens waar jij ophoudt en de ander begint. Daarom is seks op jonge leeftijd zo schadelijk en grensoverschrijdend. En het is ingewikkeld om je eigen identiteit daarna nog te vinden. Wie ben je, wat wil je, waar heb je behoefte aan? Jezelf en de ander kunnen begrenzen zijn nodig om seksualiteit op een veilige en gezonde manier te kunnen beleven. Jouw seksualiteit is van jou en mijn seksualiteit is van mij.



Seksuele liefde is zorgvuldig

Een op de drie mensen ervaart seksueel overschrijdend gedrag omdat deze zorgvuldigheid "vergeten" wordt. Een snelle, onzorgvuldige benadering voelt heel snel overrompend en bedreigend.

Orgasme is geen doel

Door een orgasme niet als doel te stellen, haal je de prestatiedruk eraf en daardoor is er veel meer ruimte om te spelen. En daar gaat seksualiteit toch om, dat we kunnen spelen, ontdekken, nieuwsgierig toenadering zoeken, de ander toelaten en toegelaten worden?

Samenvattend: Geniet van jezelf, ken je eigen identiteit en ontdek elkaar op alle vlakken in de intimiteit. Roep de seksualiteit (weer) wakker, zodat jullie genieten van de eenwording. Een van de dingen die het meest intiem en bijzonder zijn op deze aardbol. Haal eruit wat erin zit!

Margreet van Gameren, Psychosociaal therapeut bij Praktijk Arise en bestuurslid Rosegarden.

De achtergrond van *Lichaamswerk*

De term lichaamswerk kan het beste omschreven worden als een systeem van fysieke oefeningen en massage, waarbij het lichaam gebruikt wordt om emotionele problemen op te sporen en op te lossen. Het is een verzamelnaam voor verschiendene therapeutische technieken die met het lichaam werken om knelpunten in de geest op te lossen.

Er wordt wel eens gezegd dat Wilhelm Reich de grondlegger is van lichaamswerk. Reich (1897-1957) was een Oostenrijks-Amerikaans psychiater, psychoanalyticus, bioloog en natuurkundige. Hij staat bekend als een van de meest radicale personen in de geschiedenis van de psychiatrie. Hij ontwikkelde de lichaamsgerichte psychotherapie waarbij aanraken werd gebruikt tijdens een sessie; dit in scherp contrast met de heersende psychoanalyse. Na een turbulent leven stierf Reich in de gevangenis en werden duizenden van zijn boeken verbrand. Een andere naam die in verband wordt gebracht met het ontstaan van lichaamswerk, is Alexander Lowen (1910-2008). Lowen was psychotherapeut en schrijver en werkte vanwege zijn interesse in de verbinding van lichaam en geest enige tijd samen met Wilhelm Reich. Lowen wordt wel als een van de grondleggers van de bio-energetica genoemd. Lowen werkte nauw samen met John Pierrakos (1921-2001).

“Lichaamswerk is een verzamelnaam voor verschiendene therapeutische technieken die met het lichaam werken om knelpunten in de geest op te lossen.”

Er zijn verschillende vormen die onder de noemer lichaamswerk vallen. Hieronder volgen er enkele:

Transformational Bodywork

Transformational Bodywork is een vorm van lichaamswerk waarmee (traumatische) ervaringen, die zijn opgeslagen in het lichaam, worden blootgelegd en behandeld. Omdat lichaam, geest en ziel met elkaar verbonden zijn, worden alle ervaringen ook in het fysieke lichaam opgeslagen in de vorm van cellulair geheugen.

De ervaringen die we niet hebben kunnen verwerken, maar waar we een verdedigingsmuur omheen hebben gebouwd, zetten zich vast in het lichaam. Onverwerkte ervaringen die fysiek ongemak geven, zullen blijven terugkeren totdat de oorspronkelijk wond wordt geaccepteerd en geheeld. Met Transformational Bodywork wordt het lichaam als routekaart gebruikt om de fysieke locatie van de wond te vinden.

Rebalancing

Rebalancing is een vorm van lichaamswerk die gericht is op aanraken. Via massage wordt de grens opgezocht tussen ontspanning en het aanraken van emoties. De rebalancer probeert op het juiste niveau contact te maken met de cliënt door het afstellen van de juiste aanraking om zo samen met de cliënt zich te richten op het aanvaarden en loslaten van verstoringen, emoties of klachten. Bij Rebalancing worden verschillende technieken gecombineerd met onder andere bio-energetisch werk en cranio-sacraal therapie. Deze vorm van massage is afkomstig vanuit India en werd ontwikkeld door Osho.

Bio-energetica

Bio-energetica is een lichaamsgerichte methode, die erop gericht is om blokkades van spanning die zich in het lichaam vastgezet hebben, los te laten en een goede doorstroming van energie te bevorderen. Door middel van oefeningen met ademhaling, het laten trillen of losschudden van het lichaam,

massage, lichaamshouding, expressie, uittrekken en spontane bewegingen worden lichaam en geest weer in balans gebracht en worden vitaliteit en levenskracht bevorderd.

Posturale integratie of Bodymind Integration

Postural Integration werd in de jaren '60 ontwikkeld door Jack Painter. Uit jarenlang onderzoek naar verschillende stromingen zoals humanistische psychologie, dieptemassage, acupressuur, het vijfementensysteem en gestalttherapie concludeerde Painter dat de fascie die de spieren omhullen en coördineren, belangrijke factoren zijn bij onevenwicht en disharmonie in het lichaam. Doordat ze verstijven, verkorten of verdikken, beperken ze de lichaamsbewegingen en fixeren ze slechte houdingen. Door de stimulatie van de fascie van de spieren, in combinatie met psychotherapeutische begeleiding worden in Postural Integration de specifieke thema's van de persoon in relatie tot de verschillende delen van zijn lichaam aangeraakt.

Kinesiologie

Kinesiologie is een onderzoeksmethode om blokkades op te sporen door middel van spierspanning. Ervaringen en spanningen worden door het lichaam opgenomen. De spierspanning geeft informatie aan de therapeut over waar de blokkade zich bevindt en op welk niveau. Ook op emotioneel of energetisch vlak kan er gecommuniceerd worden met het lichaam en het onderbewuste via de spiertest. Wanneer het lichaam congruent of gezond is, zijn spieren krachtiger; wanneer er een vorm van stress aanwezig is, zal de spier verslappen.

Creatieve therapie

Creatieve therapie is een overkoepelende term voor therapievormen waarbij zelfexpressie centraal staat. Anders dan bij traditionele therapievormen als psychotherapie of gesprekstherapie gebeurt dat niet door zelf te praten, maar door de verbeelding te laten spreken.

Door expressie te geven aan de innerlijke wereld wordt het mogelijk die te begrijpen, een plaats te geven, los te laten of te veranderen. Kunnen uiten wat er van binnen leeft, werkt bevrijdend en rustgevend. De meest voorkomende soorten creatieve therapie zijn: danstherapie en bewegingstherapie, muziektherapie, beeldende therapie, dramatherapie en speltherapie.

Bron: Vind een therapeut, Jellinek en Trimbos



Speciale vermelding

Inzet van psychedelica

Al in de jaren '50 en '60 werd er onderzoek gedaan naar het gebruik van psychedelica als onderdeel van therapie. Vooral naar het gebruik van LSD als onderdeel van psychotherapie. Halverwege de jaren '60 werd LSD steeds populairder als drug. Daarom werd dit middel verboden. Al het lopende onderzoek werd hierdoor stopgezet. Hetzelfde gebeurde met MDMA eind jaren '70. Toch is er altijd interesse gebleven in therapeutische toepassingen van psychedelica.

Vanaf de jaren '90 is kleinschalig onderzoek weer steeds vaker mogelijk geworden. De laatste jaren hebben zeer grootschalige onderzoeken plaatsgevonden met veelbelovende resultaten. Dit heeft er onder andere toe geleid dat ketamine nu officieel voorgeschreven kan worden bij mensen met een therapieresistente depressie en dat MDMA-geassisteerde therapie in 2023 in Amerika is ingediend als officiële behandeling bij PTSS.

Meer grootschalig en goed opgezet onderzoek is nodig. Op dit moment lopen er in Nederland en wereldwijd verschillende studies om de werkzaamheid en veiligheid verder te onderzoeken.

Mindful

communiceren

Empathie verruimen: voorbij jij en ik

We kunnen door middel van vreugde, dankbaarheid en empathie met onszelf onze innerlijke mogelijkheden vergroten, we kunnen onze empathie met sterke rivieroevers ondersteunen en we kunnen leren om ons ondanks meningsverschillen met de ander te verbinden. Al deze technieken zijn gebaseerd op de fundamentele bereidheid om emotioneel geraakt te worden. Empathie zet vraagtekens bij onze ideeën over ons afzonderlijk bestaan. Als ik mijn hart open voor de vreugde en de pijn van een ander, ben ik bereid om te voelen, om geraakt te worden. Toen ik mijn periode als boeddhistische monnik na twee en een half jaar afsloot en weer een leek was, kreeg ik in korte tijd met heel veel problemen te maken. In dezelfde week dat ik het klooster verliet, kreeg ik de ziekte van Lyme en bracht ik mijn vader naar het ziekenhuis omdat hij sepsis had opgelopen. Mijn gezondheidsproblemen vanwege de lyme-infectie hielden maanden aan. Toen ik op een gegeven moment een goede vriendin vertelde dat ik me door de lyme voortdurend doodmoe voelde, keek ze me aan en zei alleen maar: ‘Het spijt me echt heel erg dat je dat is overkomen.’

Dat was een moment van ware empathie, van oprechte, tastbare belangstelling. Ze reflecteerde geen gevoelens en behoeften, ze maakte geen empathische inschatting en checkte niet of ze het goed had begrepen. Omdat ze bereid was mijn worsteling en pijn rechtstreeks te voelen, gaf ze oprecht uiting aan de waarheid in haar hart. Op dat moment was ik niet alleen.

Op het gebied van counseling, psychologie en interpersoonlijke communicatie wordt wel gesproken van empathie geven en ontvangen. Zolang we uitgaan van het concept van een geveer en een ontvanger, van een vaste opvatting over ik en jij, maken we echter geen gebruik van ons volledige empathische potentieel. Ware empathie stijgt uit boven de dualiteit van spreker en luisteraar. We

wisselen niet meer met elkaar uit, maar betreden een veld van empathische aanwezigheid, een veld van bewustzijn, warmte en belangstelling waarbinnen elke ervaring wordt gekend en gevoeld, ongeacht of die in jou of in mij aanwezig is. Die ruimte kunnen we binnengaan met behulp van elke methode, die ons helpt om ons hart te openen voor de ervaring van een ander.

Ik denk dat er in onze samenleving, in onze wereld, vandaag de dag een heel grote behoefte is aan deze ware, diepe empathie. Van onze individuele honger naar verbinding en heling tot de urgente noodzaak om politieke en raciale tegenstellingen te overbruggen, en van de groeiende wereldwijde vluchtelingencrisis tot de dreigende gevolgen van klimaatverandering, kan empathie ons identiteitsgevoel uitbreiden tot voorbij onze traditionele grenzen. Dat gevoel kan zelfs reiken tot voorbij de menselijke familie en ook andere soorten en de biosfeer omvatten. Fritz Perls, psychiater en grondlegger van de gestalttherapie, heeft eens gezegd: ‘Contact werkt helend.’ In ons vermogen om empathie te ontwikkelen en echt contact met elkaar te maken ligt een essentiële sleutel tot onze evolutie als soort en onze overleving als beschaving.



Dit is een boekfragment uit:

Mindful Communiceren
Zeggen wat je werkelijk bedoelt

Oren Jay Sofer

Met oefeningen en audio-meditaties voor effectieve en gezonde communicatie

www.samsarabooks.com
Fotocredit: Happy Kim.



OEFFENING Empathie op verschillende manieren

Hieronder staat een overzicht van oefeningen in empathie. Experimenteer met deze methodes, om je empathie te activeren, te delen en tot uitdrukking te brengen.

In stilte empathisch aanwezig zijn

Geef elkaar welgemeende, onverdeelde aandacht.

Een omschrijving geven

Vertel wat je hebt begrepen als de essentie van wat de ander heeft gezegd, door er een samenvatting van te geven of de hoofdpunten te noemen.

Empathisch reflecteren

Voltooi de communicatiecyclus door te reflecteren voordat je antwoordt en daarbij te focussen op wat op dat moment het belangrijkste is. Als gevoelens het belangrijkste waren, spreek dan vanuit empathie je vermoedens uit over de gevoelens van de ander. Als de passie van de ander verband lijkt te houden met wat voor die persoon belangrijk is, zeg dan wat jij denkt dat de behoeften van de ander zijn. Volg de basisprincipes van innerlijk vrij worden en verbind de gevoelens van de ander met zijn of haar behoeften. Doe dit zo natuurlijk mogelijk en zorg ervoor dat je je vermoedens als vraag formuleert. Je checkt of je het goed begrepen hebt; je vertelt de ander niet wat hij of zij ervaren heeft.

Uit je empathie

Antwoord eerlijk en oprecht, vanuit je hart. Laat binnen wat er wordt gedeeld. Op welke manier raken de woorden van de ander je? Kom met empathie/compassie in actie. Reageer door in actie te komen. Je kunt de ander aanraken, informeren naar specifieke verzoeken of checken of hij of zij door jou op andere manieren gesteund wil worden.

PRINCIPES

Empathie hebben met onszelf zorgt ervoor dat we beter naar anderen kunnen luisteren, los van de vraag of de ander ruimte heeft om naar ons te luisteren.

Hoofdpunten

Empathie zet vraagtekens bij onze ideeën over ons afzonderlijk bestaan. Ons hart openen voor de vreugde en de pijn van de ander wil zeggen bereid zijn om te voelen. Om onze empathie toegankelijker te maken, kunnen we het volgende doen:

- We kunnen door middel van vreugde, dankbaarheid en empathie met onszelf een innerlijke bron van veerkracht opbouwen.
- We kunnen goed omgaan met elke vorm van stress, met emoties die ons kunnen overspoelen en met het gevoel afzonderlijk te bestaan, als we de drie vormen van empathie integreren: somatische, affectieve en cognitieve empathie.
- We kunnen ons empathisch vermogen uitbreiden, zodat we ons ondanks meningsverschillen met een ander kunnen verbinden door ons te focussen op de gevoelens en behoeften van de ander.

We kunnen empathische stress ook tegengaan door:

- Pauzes te nemen in een gesprek.
- Empathie te ontvangen of ons te richten op empathie voor onszelf.
- Onszelf te troosten met gezonde, plezierige dingen (lichaamsbeweging, muziek, kunst).
- De overtuigingen te onderzoeken die ons tot dingen verplichten, die ons doen vastlopen of die ons verantwoordelijkheidsgevoel voor de pijn van de ander vervormen.

5 KENMERKEN

van een effectief Q10-preparaat

Wetenschappelijk gedocumenteerd effect

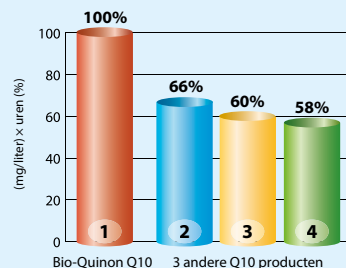


Een goedkoop Q10-preparaat kan toch duur blijken te zijn als het geen effect heeft. Dan hebt u uw geld verspild. Als de effectiviteit ervan echter gedocumenteerd is met onderzoek dat in een gerenommeerd wetenschappelijk tijdschrift werd gepubliceerd, dan weet u zeker dat u een veilig en effectief product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

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.



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 Nords farmaceutische fabriek en wordt gecontroleerd door de Deense voedsel- en geneesmiddel-autoriteiten.

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.



Hoe zorg je voor jezelf terwijl je anderen

helpt?

DOOR: FLEUR BAXMEIER

Je luistert, je helpt en je doet alles voor je cliënten, maar wie zorgt er voor jou? Altijd klaarstaan voor anderen voelt voor veel therapeuten als vanzelfsprekend, totdat ze vastlopen. Hypnotherapeuten Anneke Dusseljee en Menno Littell kennen de druk als geen ander en creëerden met HypnoLab een veilige plek waar therapeuten zichzelf kunnen ontwikkelen én leren hoe ze gezond en veerkrachtig blijven.

Burn-out onder therapeuten komt steeds vaker voor, vooral onder jonge professionals. Welke specifieke factoren dragen daar volgens jullie aan bij?

Menno: 'Therapeuten horen constant verhalen van hun cliënten, vaak zwaar en emotioneel. Als je niet bewust ruimte maakt om die verhalen los te laten, draag je ze met je mee. Dat kan leiden tot het gevoel dat je gevangen zit in andermans problematiek. Ik zie ook vaak dat therapeuten, juist omdat ze empathisch zijn, te veel 'invoelen'. Ze ervaren de pijn van de ander bijna alsof het hun eigen pijn is. Dat maakt het moeilijker om professioneel afstand te houden. Het is belangrijk om vanuit compassie te werken – je begrijpt het leed van de ander, maar je hoeft het

niet één-op-één over te nemen.'

Anneke: 'Een andere factor is de drang om iedereen te willen helpen. Vooral jonge therapeuten hebben vaak het idee dat ze alles aan moeten kunnen. Maar op een gegeven moment kom je erachter dat dat niet realistisch is. Ik heb dat zelf ervaren. Toen ik begon, dacht ik dat ik iedereen kon helpen. Als dat dan niet lukte, voelde het alsof ik faalde. Ik ging daardoor alleen maar nog harder werken, wat leidde tot allerlei fysieke en mentale klachten.'

Wat zijn de signalen dat een therapeut richting een burn-out gaat?

Anneke: 'Bij mij begon het met slecht slapen. Mijn hoofd bleef maar malen over cliënten en situaties die ik niet kon loslaten. Dat uitte zich lichamelijk in huidproblemen. Ik kreeg jeuk en mijn huid werd zo droog dat de vellen er letterlijk bij hingen. Natuurlijk had ik wel door dat er iets niet goed ging, maar ik dacht: dat gaat wel weer over. Totdat een collega me ermee confronteerde en zei: 'Je moet hier iets aan doen, nu stop je ermee.' Niet zo zeer met mijn werk, maar wel met de manier waarop ik ermee bezig was. Om me heen zie ik vaak dat therapeuten signalen negeren, net zoals ik dat zelf deed. Dat heeft te maken met het idee dat je een mislukking bent als je toegeeft dat het niet goed gaat.'

Menno: 'Veel therapeuten worstelen met het gevoel dat ze hun eigen problemen niet mogen hebben. Ze denken: ik ben toch therapeut, waarom kan ik dit niet zelf oplossen? Dat idee van 'falen' versterkt de stress die je hebt alleen maar, waardoor je uiteindelijk richting een burn-out kunt gaan.'

Is er een verschil tussen hoe beginnende en ervaren therapeuten omgaan met werkdruk en emotionele belasting?

Menno: 'Beginnende therapeuten lopen vaker tegen hun grenzen aan. Dat is eigenlijk wel logisch. Als je net start, wil je iedereen helpen. Je hebt je opleiding afgerond, je hebt de energie en drive



en je gaat ervoor. Maar op een gegeven moment kom je jezelf tegen. Je leert je grenzen kennen en hopelijk ook hoe je daarmee om moet gaan. Dat hoort erbij. Het kan overigens ook bij ervaren therapeuten gebeuren dat ze in dezelfde valkuilen trappen. Niemand is daar volledig immuun voor, maar jongere therapeuten hebben hierin nog meer te leren.’

Anneke: ‘Ik zie wel dat zelfstandig ondernemers vaak iets beter hun tijd kunnen indelen. Ze hebben meer controle over hun agenda en kunnen daardoor beter bijtanken. Zelf heb ik daar ook veel van geleerd. Toen ik jonger was, werkte ik zeven dagen per week, zelfs op zondag, omdat ik dacht dat het moest. Inmiddels weet ik dat ik tijd nodig heb om op te laden. Ik merk ook dat therapeuten die in een organisatie werken, vaak het gevoel hebben dat ze niet gehoord worden of geen zeggenschap hebben. Ze hebben een *never-ending* agenda, met afspraak na afspraak. Omdat er niemand is bij wie ze hun hart even kunnen luchten, krijgen ze het gevoel dat zij de enige zijn die soms tegen een muur aanlopen.’

Wanneer moeten er alarmbellen gaan rinkelen?

Anneke: ‘Wanneer je fysieke klachten krijgt, moet je dat serieus nemen. Voor de een zijn dat darmklachten, voor de ander is dat een overbelast nek of schouders. Bij mij was het mijn huid die opspeelde. Het begint met luisteren naar je lichaam, want dat geeft vaak als eerste een seintje dat je tegen je grenzen aanloopt. Hoofdpijn, een kort lontje of emotionele uitputting zijn ook duidelijke tekenen dat er iets aan de hand is. Wat daarbij belangrijk is, is bewustwording van bepaalde patronen: merk je dat je vaker slecht slaapt of dat je ‘s nachts ligt te piekeren? Dan is dat een moment om een pas op de plaats te maken.’

“Veel therapeuten werken alleen en hebben niemand om mee te sparren of om hun zorgen mee te delen.”

Menno: ‘Reflectie is essentieel. Blijf niet tegen de klippen op nieuwe cliënten aannemen, maar bespreek met je collega’s of in een intervisiegroep dat je het idee hebt dat je niet helemaal lekker in de wedstrijd zit. Soms zien anderen wat jij over het hoofd ziet.’

Hebben jullie HypnoLab daarom opgezet?

Anneke: ‘Ja, precies. Het idee voor HypnoLab ontstond uit een combinatie van persoonlijke ervaring en wat we om ons heen zagen bij collega’s. Zowel Menno als ik werken al jaren in dit vakgebied en we weten hoe eenzaam het kan zijn. Veel therapeuten werken alleen en hebben niemand om mee te sparren of om hun zorgen mee te delen. Dat is waarom we HypnoLab zijn begonnen: om een community te creëren waar therapeuten zich gesteund voelen en zichzelf kunnen blijven ontwikkelen.’

Menno: ‘Anneke en ik hebben onze praktijken in hetzelfde gebouw, dus we kunnen makkelijk bij elkaar binnenlopen. Elke dag merken we hoe waardevol het is dat we na een moeilijke sessie of tijdens de lunchpauze even samen kunnen reflecteren. Dat is echter niet de realiteit voor de meeste therapeuten. Met HypnoLab willen we een soort digitale ontmoetingsplek maken, waar kennisdeling en persoonlijke ontwikkeling centraal staan.’

Hoe helpt HypnoLab therapeuten concreet?

Anneke: ‘HypnoLab is een zelfontwikkelingsplatform dat openstaat voor alle therapeuten – niet alleen hypnotherapeuten. We bieden modules over uiteenlopende onderwerpen, zoals omgaan met stress, beter slapen en specifieke technieken voor complexe casussen. Daarnaast organiseren we maandelijks ‘HypnoBubbels’: onlinesessies waarin therapeuten samenkomen om te leren, reflecteren en elkaar te ondersteunen. Deze sessies beginnen vaak met een verbindingsmeditatie, gevolgd door een educatief deel en we sluiten af met een HypnoMeditatie.’

Menno: ‘Wat HypnoLab uniek maakt, is dat het niet alleen gaat om theorie, maar ook om praktische toepasbaarheid. Therapeuten kunnen wat ze leren direct meenemen naar hun praktijk. We hebben daarnaast een onlinecommunity waar therapeuten binnen een veilige omgeving vragen kunnen stellen en tips kunnen uitwisselen. We zien vaak dat therapeuten zichzelf een onrealistisch hoge standaard opleggen. In onze community wordt duidelijk dat iedereen te maken heeft met vergelijkbare uitdagingen. Het is een reminder dat je niet alleen bent

en dat hulp vragen een kracht is, geen zwakte. We horen vaak terug dat de herkenning en steun van andere therapeuten een enorme opluchting zijn.’

Welke stappen kunnen therapeuten zelf nemen om beter voor zichzelf te zorgen?

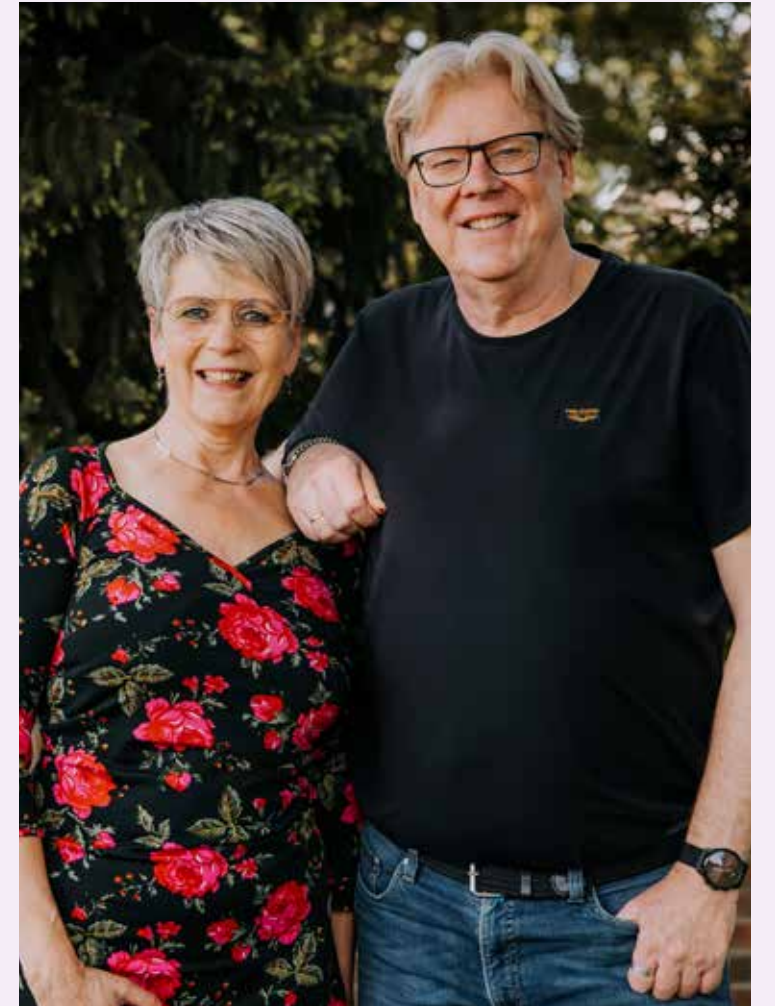
Menno: ‘Dat begint met het opzetten van een goede intervisiegroep. Zorg dat je mensen om je heen hebt met wie je kunt sparren, niet alleen over successen, maar juist over dingen die je moeilijk vindt. Reflectie en feedback zijn cruciaal, want daardoor kom je vaak op oplossingen waar je zelf niet aan hebt gedacht. Met een simpele maatregel als wat meer ruimte inplannen tussen sessies of wat vaker pauzeren kan bijvoorbeeld al heel makkelijk worden voorkomen dat je over je eigen grenzen gaat.’

Anneke: ‘Als Menno en ik een dag in onze praktijk aan het werk zijn, zitten we de hele dag op onze kont. We hebben in ons gebouw een groot trapenhuis en lopen dagelijks samen die trappen een paar keer op en neer. Tussen de middag lopen we standaard even naar de supermarkt, dan hebben we ons loopje en halen we meteen iets te eten. Dan ben je er toch even uit. Het is goed om twee of drie keer per week te sporten, maar het is nog beter om beweging te integreren in je dagelijkse activiteiten. Loop een rondje, neem de trap, ga even naar buiten. Het zijn kleine dingen die een groot verschil maken, zoals elke keer even een korte ademhalingsoefening doen na een sessie.’

Jullie noemen Hypnolab ‘de Nederlandse Mindvalley’. Wat zijn jullie plannen voor de toekomst?

Menno: ‘Onze droom is om het platform uit te breiden met nog meer gespecialiseerde modules, zoals omgaan met rouw of specifieke technieken voor stressmanagement. Ook denken we aan het organiseren van live-evenementen, zodat therapeuten elkaar in persoon kunnen ontmoeten. Dat biedt weer een extra laag van verbinding en interactie.’

Anneke: ‘HypnoLab moet toegankelijk zijn en blijven voor een brede groep. Het is niet alleen



bedoeld voor hypnotherapeuten, maar ook voor psychologen, coaches, fysiotherapeuten – eigenlijk iedereen die werkt in een hulpverlenend beroep. Hoe meer kennis en ervaringen we delen, hoe sterker we als beroepsgroep worden. Dat is waar we naartoe willen: een community die elkaar ondersteunt en samen groeit.’

Wat willen jullie therapeuten meegeven die nu, vandaag, worstelen met hun werkdruk?

Anneke: ‘Durf eerlijk te zijn naar jezelf. Herken je grenzen en wees niet bang om hulp te vragen, of dat nu bij collega’s, een supervisor of een platform zoals HypnoLab is. Vergeet niet dat jezelf ontwikkelen een levenslang proces is. Blijf leren, blijf groeien en sta open voor nieuwe inzichten. Dat is niet alleen goed voor jou, maar ook voor de cliënten die je begeleidt. Dat is precies wat we met HypnoLab willen ondersteunen.’

Menno: ‘Bouw momenten van rust in je dag. Neem die korte pauzes, beweeg, adem, reflecteer – het zijn kleine aanpassingen die je helpen om duurzaam te blijven werken. En onthoud: je bent niet alleen. Er zijn altijd anderen die hetzelfde ervaren en bereid zijn om met je mee te denken.’

Meer weten? Kijk op www.hypnolab.online



EEN GREEP UIT ONZE OPLEIDINGEN:

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

Toe aan een volgende stap? Laat Sonnevelt je inspireren

Ben jij coach of counselor en klaar voor meer verdieping of verbreding van je vakkennis? Wil jij een bijdrage leveren aan het welzijn van mensen en zelf geïnspireerd, geraakt en verrijkt worden? Dan is een opleiding of nascholing van Sonnevelt een goede keuze. Al 30 jaar zijn wij dé opleider op het gebied van vitaliteit en gezonde levensstijl en 10 keer op rij verkozen tot Beste Opleider van Nederland. Al onze opleidingen zijn SNRO-geaccrediteerd, erkend door beroepsverenigingen en worden met een gemiddelde 9 hoog gewaardeerd door onze studenten.

Meld je aan voor onze open dag op zondag 18 mei op sonnevelt.nl.

CURSUSSEN:

- Coachen op positief denken
- Neurotransmitters
- Darmvitaal
- Overgang en voeding
- Slaapcoach
- Coachen op (zelf)vertrouwen
- Ademhaling en vitaliteit
- Vitaal rouwen
- Runningtherapie



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

Duister en Licht

Julia (8 jr.) komt sinds kort bij mij omdat ze de lat voor zichzelf huizenhoog legt. Ze is een pienter meisje en krijgt op school extra uitdagend werk. Regelmatig heeft Julia last van hoogoplopende spanning die tot uiting komt in buikpijn en misselijkheid. Het is nog vroeg en donker als we samen naar de praktijkruimte lopen. Julia wil graag met de muziekinstrumenten beginnen. De gitaar heeft haar voorkeur. Ze tokkelt op de snaren en ontdekt de hoge en lage tonen. Dat doet ze met de xylofoon, de cymbaal en de Afrikaanse duimpiano. Met schud-eitjes probeer ik haar ritmisch te ondersteunen. Al gauw merk ik dat ik alleen maar hoeft te luisteren. Ze gaat helemaal op in de muzikale tonen. Steeds weer een stukje hoge tonen afgewisseld met lage tonen. 'Dit nummer heet *Duister en Licht*. Hoor je dat, Conny? Het is net alsof ze met elkaar praten', vertelt Julia. 'Ja, ik hoor het', zeg ik. Julia knikt tevreden en speelt verder. Als ze naar mij kijkt en het tokkelen even gestopt is, vraag ik: 'Waar praten ze over, *het Duister en het Licht*?' Julia vertelt:

Duister:
Er komt oorlog
En geen vrede.
Het maakt andere mensen Verdrietig.

Licht:
Licht is vrede,
Er is altijd hoop
Er zal nooit ruzie komen
Of oorlogen.

Dan staat ze op en loopt naar de deur terwijl ze vraagt: 'Ik wil graag voor mama en jou optreden! Mag ik mama vragen of ze komt?' Dat mag. Even later zitten mama en ik te kijken naar Julia. Ze is halverwege het wandrek geklommen. Met haar armen door het wandrek heen, houdt ze de gitaar vast. 'Zo is het net alsof je op een hoog podium staat', zeg ik. 'Hier komt Julia met haar muziekstuk *Duister en Licht*', kondig ik haar aan. Dan begint ze te tokkelen. Lage tonen afgewisseld met hoge tonen. Moeder en ik kijken bewonderend naar dit serieuze, hooggevoelige meisje. Stralend neemt ze ons applaus in ontvangst. 'Mama, daarom wil ik zo graag op gitaarles', zegt ze, terwijl ze uit het wandrek klimt en ik de gitaar op de grond zet. '*Duister en Licht* waren met elkaar aan het praten', zeg ik hardop. 'We konden dat horen. Wil je mama nog vertellen waar ze het samen over hadden?', vraag ik. Julia vertelt aan moeder hetzelfde als wat ze eerder aan mij heeft uitgelegd. 'Dat is een ernstig gesprek', zegt moeder. Julia knikt en zegt dan: 'Zonder licht is er geen duister. Zonder duister is er geen licht. Ze horen wel bij elkaar.' We eindigen de sessie met het blotevoetenpad. Julia wil er eerst liever een sokkenpad van maken maar trekt dan toch haar sokken uit. Ze wil het goed voelen. Om de beurt lopen we door de bakken met materialen als stenen, mais, wol, zaagsel en houtsnippers. De scherpe houtsnippers slaat ze consequent over. 'Je hoeft ook niet alles te voelen', besluit ik de sessie.



Sonnevelt
Opleiders voor vitaal leven

Leesvoer



AFDALEN IN JE ZIEL

Met behulp van journeying (meditatierizen) kun je jezelf en anderen helen. Door middel van geleide meditatie en ademhalingsoefeningen maak je een helende reis door ruimte en tijd en bereik je een unieke staat van bewustzijn. In enkele sessies kun je zo met soul retrieval

bereiken waar je anders jaren psychotherapie voor nodig hebt. Alberto Villoldo reikt je in dit boek alles aan wat je hiervoor nodig hebt.

Villoldo in de inleiding van *Afdalen in je ziel*: 'Ik zal je leren hoe je je verloren zielsdelen terug kunt halen en de oorspronkelijke helderheid en genialiteit van je ziel kunt herwinnen. Je zult door de alles doordringende matrix van licht trekken die tijd organiseert in verleden, heden en toekomst door te reizen – een unieke staat van bewustzijn, waar je door middel van geleide meditatie en ademhalingsoefeningen toegang toe krijgt. Door middel van deze reizen zul je het verleden weer bezoeken om gebeurtenissen te helen die lang geleden plaatsgevonden hebben en om prettiger lotsbestemmingen voor jezelf en voor degenen van wie je houdt te ontdekken.'

Afdalen in je ziel | Verloren zielsdelen herstellen
Alberto Villoldo



GEWOON ADEMHALEN

In *Gewoon ademen* deelt Dan Brulé, pionier op het gebied van ademhaling, voor de eerste keer zijn Breath Mastery-techniek. Deze techniek heeft wereldwijd meer dan 100.000 mensen geholpen. Met deze manier van ademen verminder je stress en angst, ver-

hoog je je productiviteit, houd je je gezondheid op peil en vind je de weg naar een mindful leven.

De technieken uit *Gewoon ademen* helpen onder andere bij: stress, dagelijkse uitdagingen, acute en chronische pijn, slapeloosheid, angst, depressie en verdriet. Met *Gewoon ademen* verbetert: de intuïtie, creativiteit, mindfulness, gevoel van eigenwaarde, leiderschap.

Gewoon ademen | Verhoog je productiviteit, verminder stress en angst en vind de weg naar een mindful leven | Dan Brulé

lichaamswerk



WOUNDS INTO BLESSINGS

Wounds into Blessings was first written, in 1998, as an adaptation of Fred Mitouer's doctoral thesis. Back then the field of Bodywork and Somatics was in its nascent form. Since then, much has changed in our socio-economic world, especially in technology and in our scientific understand-

ing of the relational dynamic between consciousness, molecular biology and psychological states of awareness. Yet with all the "change" in technological literacy and somatic awareness, one must question whether substantive transformation in the modern human's inner life is really possible without a sincere, dedicated intention to grow the full capacity of what it means to be human.

This book chronicles this inquiry into what it means to grow one's humanness -- both as a recipient of the hands-on healing work and as a practitioner. And it is also an historical portrait of a healing artist's initiation into the discovery of how healing works and how it is capable of uniting the soulful and messy depths of human suffering with the transcendental heights of redemptive spiritual valence.

Wounds Into Blessings | How Healing Touch Evokes The Spirit | Fred Mitouer



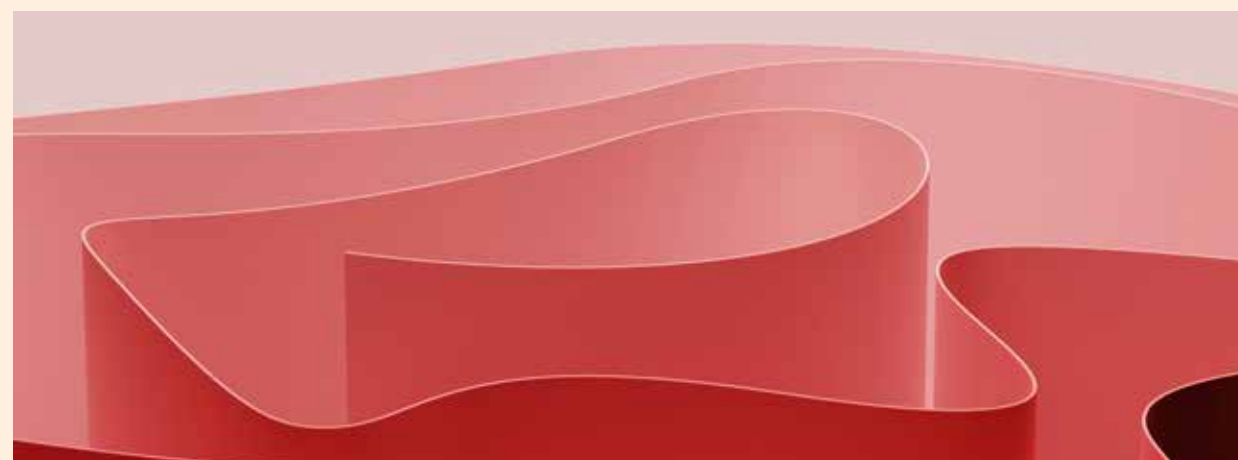
COMPLEXE EMOTIES

Complexe emoties van Pete Walker is dé gids voor emotie- en stressregulatie. Word emotioneel volwassen, verwerk je trauma's en ervaar de emotionele rijkdom die ieder van ons bezit.

Pete Walker laat in *Complexe emoties* zien hoe we op een gezonde manier kunnen reageren op de emoties die we liever vermijden en onderdrukken omdat ze pijnlijk, negatief en ontwrichtend zijn. In plaats van gevoelens op te kroppen is het beter om te ontladen en te ontspannen. Verdriet buig je om in troost, jaloezie in waardering en schuld maakt plaats voor vergeving. Dit lucht op, vergroot de intimiteit met jezelf en anderen, bevordert traumaverwerking en herstelt het grote én kleine leed uit je jeugd. Onze gevoelens geven ons energie en verrijken ons als we ze in al hun diversiteit accepteren.

Walker laat zien hoe je je emotionele intelligentie kunt vergroten. *Complexe emoties* is een gids voor het terugwinnen van emotionele rijkdom die vaak in onze kindertijd al is verdwenen.

Complexe emoties | Van vermijden naar volledig voelen | Pete Walker



Op zoek naar verdieping?

Ben jij op zoek naar verdieping of verbreding van je kennis? Of wil jij je specialiseren? Sonnevelt, opleiders voor vitaal leven, heeft voor dit voorjaar weer diverse nascholingen gepland voor coaches en therapeuten:

CURSUSAGENDA SONNEVELT OPLEIDINGEN - VOORJAAR 2025

Cursus Ademhaling en vitaliteit

Ontdek hoe je in jouw contactberoep ademhaling als instrument kunt inzetten om vitaliteit te bevorderen en balans te brengen tussen hoofd, hart en lichaam.

Cursus Coachen op (zelf)vertrouwen

Onmisbare cursus voor coaches, psychologen en hulpverleners die willen inzetten op het verstevigen van het (zelf)vertrouwen van cliënten.

Cursus Coachen op positief denken

In deze cursus leer je op welke manier positief denken helpt bij het vergroten van je vitaliteit en hoe je dit kunt inzetten in je coachpraktijk.

Cursus Darmvitaal

Hoe kun je cliënten met darmproblemen op de juiste manier helpen? ‘Poepdokter’ Nienke Gottenbos leert je meer over veelvoorkomende darmklachten, de oorzaken en oplossingen.

Cursus De 6 aanrakingen

Maak kennis met Shiatsu en leer een bijzondere toepassing van de 5 elementen van de Chinese geneeswijze!

Cursus Neurotransmitters

In deze cursus leer je de neurotransmitters kennen, tekorten herkennen en die met voeding en leefstijl weer op orde krijgen. Deze signaalstofjes zijn de basis voor je gedrag, functioneren en emoties.

Cursus Overgang en voeding

Krijg meer inzicht in de samenhang tussen voeding, hormonen en de overgang. Ontdek welke voeding kan helpen bij het verminderen van overgangsklachten.

Cursus Runningtherapie

Hardlopen als therapie en behandelmethode, dat is waar runningtherapie om draait. Een waardevolle aanvulling voor veel disciplines.

Cursus Vitaal rouwen

Hoe help je als coach je cliënten om tijd te nemen voor hun verdriet én vitaal te blijven in tijden van rouw?

Start succesvol je eigen coachpraktijk

Wil jij een coachpraktijk starten of ben je net begonnen? Deze cursus helpt je met de praktische voorbereiding én jouw rol als ondernemer. Ontdek je kracht, overwin blokkades en leer succesvol ondernemen.



Cursussen / nascholing	Duur	Plaats	Lesdag	Startdatum
Ademhaling en vitaliteit	3 dagen	Zaltbommel Hilversum	woensdag maandag	14-05-2025 19-05-2025
Coachen op (zelf)vertrouwen	3 dagen	Hedel	dinsdag	20-05-2025
Coachen op positief denken	4 dagen	Hedel	dinsdag	06-05-2025
Darmvitaal	2 dagen	Hedel	maandag	12-05-2025
De 6 aanrakingen	1 dag	Zaltbommel	woensdag	09-04-2025
Neurotransmitters	1 dag	Hedel	vrijdag	09-05-2025
Overgang en voeding	1 dag	Hedel	donderdag	03-04-2025
Runningtherapie	3 dagen	Hedel	donderdag	03-04-2025
		Hedel	dinsdag	06-05-2025
		Hedel	vrijdag	30-05-2025
Vitaal rouwen	1 dag	Hedel	vrijdag	11-04-2025
Start je eigen coachpraktijk	4 dagen	Hedel	woensdag	07-05-2025
		Hedel	woensdag	14-05-2025

Schrijf je nu in voor een van deze cursussen en je bent zeker van een plaats:
Data en locaties zijn onder voorbehoud. Check de website voor de meest actuele informatie: sonneveltopleidingen.nl.



30 jaar Sonnevelt

Sonnevelt bestaat dit jaar 30 jaar en dat wordt het hele jaar gevierd! Ga naar de website en maak elke 2 weken kans op fantastische vitaliteitscadeaus!

Colofon

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

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

Eindredactie
Marianne Smits

Redactieadres
Valtherweg 36-167
7875 TB Exloo
E-mail: redactie@inspiredcommunications.nl

Uitgever
Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Valtherweg 36-167
7875 TB Exloo
E-mail: info@inspiredcommunications.nl

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

Druk
vanLieremedia

Lezersservice
TCC Magazine verschijnt vier 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 vier 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.

Wil jij het blad

NUTRIËNT &
SUPPLEMENT
gratis thuis ontvangen?



Stuur een mail met je gegevens naar redactie@inspiredcommunications.nl en je krijgt het magazine kosteloos toegestuurd.

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

Magnesium

Voor het activeren van je natuurlijke energie



- ✔ Pure supplementen, zo min mogelijk hulpstoffen
- ✔ Groene pot van 100% gerecycled plastic
- ✔ Orthomoleculair geschoolde productspecialisten
- ✔ Al sinds 1987



Scan de QR code en lees meer over AOV!



Vitakruid innoveert

Ontdek onze nieuwste supplementen

Elite Pre Workout Vrouw

Ondersteunt de vetverbranding*



❖ 284 GRAM

L-Theanine & cafeïne uit natuurlijke bronnen in 2:1 verhouding.



*Claim voor Groene thee is in afwachting van Europese toelating

Elite Pre Workout Man

Helpt fris en alert te blijven**



❖ 420 GRAM

Met o.a. Guayusa, Mangiferin (Zynamite®) en groene thee extract.



**Claim voor cafeïne (Guayusa extract) is in afwachting van Europese toelating

Echinacea²

Ondersteunt de luchtwegen en het immuunsysteem***



❖ 90 VEGAN CAPSULES

Polyfenolen 6%, Chichorinezuur 4% & Echinacosiden 4%



***Claim voor Echinacea purpurea en angustifolia is in afwachting van Europese toelating

Cordyceps CPA³

Unieke drievoudige standaardisatie CPA³



❖ 60 VEGAN CAPSULES

Polysaccharides 30%, Cordycepine 1% & Adenosine 0,5%.



Meer weten over onze nieuwe supplementen? Ga naar:

> zakelijk.vitakruid.nl



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH

BINNENKORT VERWACHT

- Shilajit
- Visolie Junior
- Elite Creatine Complex Tropical
- Whey Isolaat
- Magnesium L-Threonaat
- Beauty Whey Concentrate