

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

EDITIE 4 - 2024 - JAARGANG 14

# Therapeut, Coach & Counselor

## De geboorte van een moeder

INTERVIEW MET LIES CLERX

VROEGKINDERLIJK  
TRAUMA DOOR

## jong verlies

HOE KRIJG JE DE  
**mindset**  
VAN EEN ECHTE  
ONDERNEMER?

# Voor de weerstand\*



## Complete immuniteitsformule\*

- ✓ Vitamine C als gebufferde vorm calcium/magnesium ascorbaat
- ✓ Met zink, koper, OPC, quercetine, mangaan & L-Glutathion
- ✓ Hoge dosering van 711 mg vitamine C per capsule

\*Vitamine C, koper en zink hebben een positieve invloed op het immuunsysteem.

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



## De geboorte van een moeder

INTERVIEW MET  
LIES CLERX

6

LATEN WE NIET  
VERGETEN DAT KLEINE  
KINDEREN MEESTAL  
GROOT WORDEN

11



## Tijd

Aan het einde van het jaar bekruipt me al jaren een beetje een melancholisch gevoel. Overal om me heen zie ik de kerstdecoraties weer verschijnen en er moeten plannen voor 'De Feestdagen' gesmeed worden. Of ik het nu meegekregen heb van huis uit of niet, mijn favoriete dagen zijn het niet.

In deze donkere maanden ben ik altijd geneigd om terug te kijken. En dan komen geheid een aantal terugkerende vragen bij me op zoals: heb ik wel genoeg genoten dit jaar? Heb ik de dingen gedaan die ik wilde doen? Of, wat wil ik volgend jaar anders doen?

In mijn gedachten stelde ik me dezelfde vragen pasgeleden nog, de vorige keer dat we tegen het einde van het jaar liepen. De volgende gedachte is dan: wat gaat de tijd toch snel! Op hetzelfde moment hoor ik de stem van mijn partner. Deze man, die mij op veel gebieden ongecompliceerd voorkomt, heeft zo nu en dan een diepgaand inzicht dat blijft hangen. Eigenlijk is het helemaal geen diepgaand inzicht, maar zo simpel als wat! Zijn antwoord op de doodoener 'wat gaat de tijd snel' of 'de tijd vliegt' is, dat de tijd altijd even lang duurt. Een seconde duurt altijd 1 seconde, een minuut altijd 1 minuut (oftewel 60 seconden), een uur duurt altijd 1 uur (oftewel 60 minuten of 3600 seconden) en ga zo maar door!

Heerlijk, deze versimpeling van het leven. Het scheelt me een hoop tijd om me aan het einde van het jaar niet meer druk te hoeven maken om de zogenaamd voorbijgevoegen voorgaande 365 dagen. En ook tijdens de rest van het jaar kets ik de gedachte aan vliegende tijd direct uit mijn hoofd. Daarmee heb ik dan meteen wat tijd gewonnen om nog even extra te genieten en te doen wat ik dit jaar echt wil doen!

Maartje Albert  
Bladmanager

Therapeut, Coach en Counselor  
Magazine is een initiatief van:



## Het autonome zenuwstelsel in de therapeutische praktijk

25



## De helende kracht van empathie

50



## Hoe krijg je de mindset van een echte ondernemer?

58



# VALERIAAN SLAAP RELAX COMPLEX

## SCHILDKLIER PRO ACTIVE

## OVERGANG COMPLEX

3x  
NIEUW  
VAN PROVIFORM



### VALERIAAN SLAAP RELAX COMPLEX

| Samenstelling per capsule:                           | RI%*        |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Valeriaan 5:1 extract (0,8% valereenzuur)            | 100 mg      |
| Hop 10:1 extract (4% flavonoiden)                    | 100 mg      |
| Passiebloem 7:1 extract (4% flavonoiden)             | 100 mg      |
| Citroenmelisse 5:1 bladextract (2,5% rozemarijnzuur) | 100 mg      |
| Slaapmutsje 5:1 extract (goudpapaver)                | 100 mg      |
| Magnesium bisglycinaat (RI 5%)                       | 20 mg 13,3  |
| Vitamine B6 pyridoxaal-5-fosfaat                     | 1,4 mg 99,4 |

- ✓ Natuurlijke pullulan capsule en alleen rijstmeel als hulpstof
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Glutenvrij

**Artikelnummer: P763**  
Valeriaan Slaap Relax Complex - 60 vcaps



### SCHILDKLIER PRO ACTIVE

| Samenstelling per capsule:                | RI%*        |
|-------------------------------------------|-------------|
| Vitamine A (acetaat)                      | 400 mcg 50  |
| Vitamine C (ascorbinezuur)                | 40 mg 50    |
| Natuurlijke vitamine D3 (wolvet)(1600 IE) | 40 mcg 800  |
| Selenium (L-selenomethionine - gistvrij)  | 75 mcg 137  |
| Zink (citraat)                            | 7,5 mg 75   |
| Borium                                    | 75 mcg 50   |
| Natuurlijke jodium (uit blaaswier)        | 1,4 mg 99,4 |
| L-Tyrosine                                | 250 mg      |
| Ginkgo Biloba 50:1 extract                | 100 mg      |
| Myo Inositol                              | 200 mg      |

- ✓ Natuurlijke pullulan capsule en alleen rijstmeel als hulpstof
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Glutenvrij

**Artikelnummer: P765**  
Schildklier Pro Active - 60 vcaps



### OVERGANG PRO COMPLEX

| Samenstelling per capsule:                  | RI%*    |
|---------------------------------------------|---------|
| Rode Klaver extract (8% isoflavonen)        | 180 mg  |
| Hop extract (4% flavonoiden)                | 100 mg  |
| Dong Quai extract (Angelica sinensis)       | 100 mg  |
| Wild Yam extract (16% diosgenine)           | 100 mg  |
| Magnesium tauraat (elementaire hoeveelheid) | 35 mg 9 |
| L-Taurine (fytomenadion)                    | 140 mg  |

- ✓ Natuurlijke pullulan capsule en alleen rijstmeel als hulpstof
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Glutenvrij

**Artikelnummer: P767**  
Overgang Pro Active - 60 vcaps

\* RI=Referentie opname



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT



GLUTENVRIJ



GMO VRIJ



LACTOSEVRIJ



VEGAN

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



## Inhoud

|    |                                                                                               |    |                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|
| 3  | VOORWOORD                                                                                     | 34 | HET BELANG VAN EEN KWALITEITSMANAGEMENTSYSTEEM IN DE COMPLEMENTAIRE ZORG |
| 5  | INHOUDSOPGAVE                                                                                 |    |                                                                          |
| 6  | INTERVIEW MET LIES CLERCX                                                                     | 37 | UIT DE PRAKTIJK                                                          |
| 11 | LATEN WE NIET VERGETEN DAT KLEINE KINDEREN MEESTAL GROOT WORDEN MIRIAM NIP                    | 39 | ACHTERGRONDCIJFERS RONDOM VROUWEN EN MOEDERSCHAP                         |
| 17 | UIT DE PRAKTIJK                                                                               | 42 | WAT IS ER BELANGRIJKER DAN JOUW GEZONDHEID JEROME WEHRENS                |
| 18 | NIEUWS                                                                                        | 47 | SAMENGESTELDE GEZINNEN ROSEGARDEN                                        |
| 21 | ADVERTORIAL                                                                                   | 49 | SELEEN BESCHERMT ONS, MAAR WE KRIJGEN NOG STEEDS NIET GENOEG             |
| 22 | PRATEN OVER EETSTOORNISSEN. DE BELANGRIJKSTE DO'S & DON'TS VOOR DE OMGEVING CHARLIE PALUDANUS | 50 | DE HELENDE KRACHT VAN EMPATHIE SAMSARA                                   |
| 25 | HET AUTONOME ZENUWSTELSEL IN DE THERAPEUTISCHE PRAKTIJK                                       | 53 | UIT DE PRAKTIJK                                                          |
| 27 | UIT DE PRAKTIJK                                                                               | 54 | LEESVOER                                                                 |
| 29 | SLAAP GOED EN LEEF LANGER                                                                     | 57 | BOEKRECENSIE                                                             |
| 33 | UIT DE PRAKTIJK                                                                               | 58 | HOE KRIJG JE DE MINDSET VAN EEN ECHTE ONDERNEMER? WILMA TUK              |
|    |                                                                                               | 62 | COLOFON                                                                  |

# De geboorte van een moeder

Interview met Lies Clerx

Matrescentie is een ontwikkelingsfase waarin een vrouw na preconceptie, zwangerschap en geboorte, draagmoederschap of adoptie overgaat naar een postnatale periode en verder.

Lies Clerx is een klinisch psychologe, gespecialiseerd in het ondersteunen van moeders. Ze staat moeders (in wording) bij in alle uitdagende fases van het moederschap door onderliggende patronen aan te pakken die hun geluk in de weg staan. Na jaren gewerkt te hebben bij verschillende instanties, richtte ze in 2020 haar eigen psychologenpraktijk Leading Moms op. Lies is tevens auteur van het boek *Wat een moeder leiden kan* (2021) en *Moederziel maar nooit alleen*, dat onlangs verscheen. Lies is moeder van vier kinderen en heeft twee succesvolle Instagram-accounts, namelijk @Leadingmoms (12.4k volgers) en @liesclerx (15.4k volgers).

## Moederschap

‘Er werd mij gevraagd om een boek te schrijven over de eerste 1000 dagen van een moeder. Over de eerste 1000 dagen van een kind is namelijk al heel wat geschreven. Over het moederschap ook wel, maar veelal situeert zich dat rond de praktische kant; wat je mag verwachten op alle vlakken. Het mentale stuk blijft eerder onderbelicht. Ik voelde al snel dat ik binnen dat verhaal van die eerste cruciale 1000 dagen voldoende diepgang wou brengen. Zo wou ik het woord trauma en kwetsuur niet schuwen, want niet iedereen heeft dat altijd in de gaten, maar we dragen allemaal in meerdere of mindere mate kwetsuren met ons mee. Die hoeven ons niet in de weg te staan, maar bepalen toch in zekere zin ons doen en laten. En ze staan, niet toevallig als je dan plots zelf ouder wordt, ineens voor de deur. Dus daar heb ik in dit boek ook voldoende aandacht aan besteed. Bovendien werd het een verhaal voor alle moeders, of ze nu gisteren of 40 jaar geleden een kind op de wereld hebt gezet.’

Matrescence (ENG) /mæ tres.s.ei/,  
Matrescentie (NL): de fysieke, psychologische en emotionele veranderingen die je doormaakt na de geboorte van je kind.  
*Fragment uit Moederziel maar nooit alleen*

## Matrescentie

‘De geboorte van een moeder werd in de jaren zeventig door antropologe Dana Raphael tot

matrescence gedoopt. De overgang van vrouw-zijn naar ouderschap werd vergeleken met de transitie van kind naar adolescent, of kortweg de puberteit: hormonen die op hol slaan, haren en huid die gekke kuren krijgen, en de nieuwe relaties met jezelf, je partner en de baby. Er zijn genoeg parallellen, maar toch is er één groot verschil: de puberteit als biologische fase is wereldwijd erkend en genormaliseerd, maar matrescentie helaas (nog) niet. Er is zelfs geen echte vertaling van het woord in het Nederlands. Zo weet Google een kleine 900 websites te vinden als je hem naar het woord ‘matrescentie’ vraagt. Het woord klinkt niet toevallig als ‘adolescentie’, dat daarentegen zo’n acht miljoen zoekresultaten opleverde.

Net zoals bij de adolescentie zijn er grote interindividuele verschillen in hoe we deze fase doorkomen, zowel qua snelheid als qua concrete invulling.’

## Moederteit

‘Voor mij klinkt ‘moederteit’ krachtiger dan matrescentie en het dekt de lading nog meer.

Matrescentie is een ontwikkelingsfase waarin een vrouw na preconceptie, zwangerschap en geboorte, draagmoederschap of adoptie overgaat naar een postnatale periode en verder. De exacte duur van deze fase verschilt, komt bij elk kind terug en kan een leven lang duren. De reikwijdte van de veranderingen omvat meerdere domeinen, het bio-psycho-sociale voorop. Meer ruimte en aandacht voor dit proces tijdens de perinatale periode zou ons begrip van wat moeder worden écht is, kunnen versterken en veel leed kunnen verzachten. Omdat het uiteraard geen ziekte of aandoening is, is er weinig over geschreven in de medische vakliteratuur. Daarom worden mogelijke klachten die vrouwen ervaren tijdens deze periode, soms onterecht weggemoffeld onder de noemer ‘postnatale depressie’.

Onder andere om die reden wou ik daar verandering in brengen. Zodat we met een andere bril leren kijken naar die eerste periode als moeder. Met meer kennis kunnen we zowel mama als de omgeving op een fijne manier ondersteunen waar nodig. Hoe je het ook draait of keert, het moederschap

betekent voor alle mama's een grote omwenteling in hun leven. Het gaat vaak gepaard met veel grote emoties, twijfels en vragen.'

Als je weet dat één op de vijf vrouwen kampt met psychische problemen in de perinatale periode, hebben we daar met z'n allen (en zeker als maatschappij!) nog heel veel en belangrijk werk te doen. De problemen variëren van depressieve stoornissen en angststoornissen tot ernstige postnatale depressies. Bij 75 procent van de moeders worden ze niet herkend, en slechts één op de tien vrouwen krijgt de juiste hulp. Dat zijn schrijnende cijfers.

*Fragment uit Moederziel maar nooit alleen*

#### Schaamte

'Te weinig vrouwen zoeken hulp bij vragen en problemen rondom de moederteit. Ik geloof dat er vaak heel wat schaamte bij komt kijken, vanuit een "ik heb dit kind zo graag gewild, dan moet het toch vanzelf lopen? Dan mag ik toch niet klagen dat het lastig is?" Alsof het alleen maar mooi en makkelijk mag zijn. Dat is het niet per se, of toch niet altijd. En ook... we leven in een erg individualistisch tijdperk, in maatschappij waarin velen vinden dat we het allemaal maar zelf moeten doen. En als we daar niet in slagen (of hulp nodig hebben), is dat vooral onze eigen schuld en misschien wel "zwak". Zo jammer... want het Afrikaans gezegde gaat ook hier nog steeds op: "It takes a village to raise a child." En zo is het maar net.'

#### Perfectionisme

'Perfectionisme speelt in onze huidige wereld een grotere rol dan vroeger toen onze moeders en oma's moeder werden, volgens mij. Vroeger was men ook veel bezig met "wat de mensen zeggen" en hoe de buitenwereld naar ons kijkt, maar dat was op vele kleinere schaal. In het dorp of in de familie was er ook best veel sociale controle (en druk), maar het publiek dat naar je keek, was kleiner. Mensen werden minder geconfronteerd (en dus misschien ook wel: geïnspireerd?) door vele anderen, die op hun manier dus ook wel druk kunnen leggen (en dat gebeurt absoluut). Vandaag de dag is, onder andere door social media, alles meer visibel, zichtbaar, en dus te vergelijken met de ander.

Er is nu een veel grotere scala aan keuzes die je kan maken, keuzes die volgens de ene expert "juist" zijn enz. Dat maakt mensen al snel onzeker. En tot die info hadden mensen vroeger minder toegang. Er was minder vergelijkingsmateriaal. Bovendien staan mensen nu nog veel meer dan ooit in verbinding met elkaar, en dat is positief maar dat maakt het voor sommigen ook toegankelijk om negatieve reacties te uiten op een vrij "anonieme" manier, bijvoorbeeld via social media. Dat maakt mensen nog meer onzeker. Daarnaast, en dat is allesbehalve negatief denk ik, zijn we ons veel bewuster van het effect van onze manier van omgaan met onze kinderen op hun ontwikkeling.'

#### Eenzaamheid

'Terwijl mama bezig is met het fysieke herstel, het wennen aan dat nieuw leven en het opbouwen van een band met het kindje, draait de wereld gewoon door. En wel zodanig dat de mama er vanuit haar kraamcocon geen deel van lijkt uit te maken.

De kraamzorg en de verloskundige trekken de deur achter zich dicht en een eventuele partner op een gegeven moment ook. De agenda met kraambezoekjes wordt wat rustiger en de Whatsapp-vragen naar een foto van vandaag nemen ook af. Het leven gaat door en dat van de kersverse mama lijkt bijna stil te staan.

Doordat de omgeving vooral het rooskleurige noemt, lijkt er soms weinig ruimte voor de andere emoties die een moeder kan ervaren. Het lijkt misschien wel alsof die niet worden gezien en dus niet 'mogen' bestaan. Het moederschap kan dan ook heel erg eenzaam voelen. Door dit bespreekbaar te maken wil ik tonen dat heel veel moeders dezelfde ervaring hebben, maar dat niet iedereen erover praat. En hoewel ook die gevoelens vaak een fase zijn en de wereld vanzelf weer groter wordt, kan het toch verdomd lastig zijn.'

#### Drempel verlagen

'Moederteit en de gevoelens die erbij komen kijken, verdienen meer aandacht dan ze nu krijgen. Door hier boeken over te schrijven en er meer over te praten met elkaar, kunnen we ze meer op de kaart zetten. Zodat mensen die op dit moment worstelen met die gevoelens, zich minder alleen voelen en de hand durven uitreiken naar anderen die hen kunnen helpen en/of zich hetzelfde voelen.

Doordat de omgeving vooral het rooskleurige noemt, lijkt er soms weinig ruimte voor de andere emoties die een moeder kan ervaren.



Als we het taboe kunnen doorbreken, zijn vrouwen niet enkel beter voorbereid op de transitie, maar kunnen ze ook rust en erkenning vinden in die eerste dagen, weken, maanden of jaren als het moeilijk loopt. Dat verlaagt de drempel om hulp te vragen en gaat vanzelf heel wat stress wegnemen of verminderen.'

#### Belangrijke stap

'De ambivalentie die samen met de moeder geboren wordt (het mooiste wat er is versus het zwaarste wat er is), is normaal en niet iets om je voor te schamen, integendeel. En als een moeder zich toch zorgen maakt over de duur en de omvang van deze gevoelens, is een eerste belangrijke stap om daarover te praten met iemand die dichtbij staat en vertrouwd aanvoelt. Dat kan een verloskundige zijn, een gynaecoloog, of een huisarts.

Een verloskundige staat letterlijk en figuurlijk met haar twee voeten in iemands prille kraamtijd en kwetsbare cocon. Ook zij staat ervoor open om met de jonge moeder in gesprek te gaan en de meesten doen dat vanuit zichzelf al ongelofelijk goed: kijken, luisteren en voelen. Ze merken op hoe de omgeving zich organiseert, hoe de interacties zijn tussen partners en ouders en kind. Een therapeut komt vaak pas later in het proces aan bod, of soms helemaal niet. Onderzoek leert ons dat mensen vaak tien jaar wachten voordat ze echt de stap naar een therapeut durven te zetten – if at all. Ik leerde door de jaren heen dat het enorm waardevol is om te werken met vrouwen die onderweg zijn naar een kind en vragen hebben rond het proces van matrescentie, maar diezelfde ervaring leert me dat het een kleine minderheid is die daarvoor openstaat, in ieder geval binnen mijn praktijk. De grootste groep klopt later aan, wanneer er iets sputtert binnen het moederschap.'

#### Duurzame verandering

'Kort gezegd is voor mij de essentie van therapie: de persoon die voor je zit weer dichterbij zichzelf brengen. Mensen komen vaak binnen met de dingen die hen verzwaren, hun copingmechanismen of manieren die zij hebben aangeleerd door om te gaan met de pijn die ieder van ons draagt. Alleen, onder die trauma's en kwetsuren zit ook hun diepe levensblijheid bedolven. Daar samen naar op zoek gaan lijkt me, ook voor vrouwen in de moederteit, een kostbaar gegeven. Want, als er één ding is wat je als moeder toch ook wel een stukje loslaat, al is het in die eerste weken of maanden, dan is het jezelf. Je identiteit tot dusver. Dus de vrouw als persoon bekrachtigen door haar bewust te maken van bepaalde patronen en overtuigingen lijkt me essentieel. Graag aangevuld met lichaamswerk om het geheel te verankeren, te integreren. Want het "weten" is één ding, maar het ook gaan voelen op lichamelijk niveau is belangrijk om duurzame verandering te bestendigen.

Hoe aanwezig een ouder (moeder) bij zichzelf kan zijn, des te vrijer het kind. Is dat niet de essentie van alles? Als wij goed voor onszelf zorgen, hoeven onze kinderen dat niet voor ons te doen. '

#### Ontdekkingstocht

'Als therapeut heb je de eer om een stukje mee te lopen op iemands levenspad en zo samen op zoek te gaan naar iemands kern. Dat kan onder andere door innerlijke kindwerk, of het blootleggen van schema's en modi (schematherapie). Als een ouder de eigen patronen leert herkennen, zal zij of hij ook merken dat deze invloed hebben in de aanpak van het moederschap en een bredere opvoeding. Een kind spiegelt namelijk waar je zelf naar te kijken hebt. Door aan jezelf te werken, kan veel leed voorkomen worden.

Als therapeut een veilige omgeving creëren waar in alle zachtheid het meest kwetsbare gedeeld kan worden, zonder oordeel, is van levensbelang voor het slagen van therapie.

Ik hoor vaak dat, net zoals een vroedvrouw een zwangere of pasbevallen vrouw begeleidt, er standaard ook een psycholoog bij betrokken zou moet zijn. In principe heeft iedereen baat bij het aangaan van de ontdekkingstocht naar zijn of haar diepere zelf.'



## SAFFRAAN-LCS



Voedingssupplement dat bijdraagt aan het behoud van een positieve gemoedstoestand en een goede nachtrust

- extract uit 100% echte saffraan, bevestigd door DNA-testen
- geproduceerd volgens gepatenteerde extractiemethode
- met onbespoten, biologische saffraan

Saffraan, gewonnen uit de stijlen en stempels van de saffraankrokus (*Crocus sativus*), is een van de oudst bekende en kostbaarste specerijen. Het wordt vanwege haar karakteristieke smaak en kleur al meer dan 4000 jaar gebruikt in diverse wereldkeukens. Bovendien wordt het van oudsher veel toegepast vanwege haar gezonde eigenschappen. Saffraan staat er met

name om bekend dat het bijdraagt aan het behoud van een positieve gemoedstoestand\*. Recenter onderzoek wijst uit dat saffraan-extract eveneens ondersteuning kan bieden in stresssituaties en kan helpen om goed te blijven slapen\*. Lees meer over Saffraan-LCS Biologisch op [www.vitals.nl](http://www.vitals.nl).

\*Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.



ELKE DAG BETER

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

# Laten we niet vergeten dat kleine kinderen meestal groot worden

## Vroegkinderlijk trauma door jong verlies

DOOR: MIRIAM NIP

### Betekenis van verlies bij jonge kinderen

In de jaren tachtig van de vorige eeuw was er nog weinig bekend over de invloed van het verlies van een ouder, broer of zus bij jonge kinderen. Lang werd gedacht dat jonge kinderen daarbij geen emoties beleven, dat ze veerkrachtig zijn en je ze beter zo veel mogelijk buiten de situatie rondom het verlies kunt houden. De tijden zijn echter veranderd en er is inmiddels veel meer aandacht voor de betekenis van verlies bij (jonge) kinderen.

Tegenwoordig worden kinderen meer betrokken bij het proces rondom het verlies en de uitvaart. Ouders/verzorgers krijgen voorlichting/tips over het begeleiden van het rouwproces van hun kind. Hoe deze voorlichting er precies uit ziet, verschilt per uitvaartbegeleider en uitvaartmaatschappij. Voorbeelden hiervan zijn onder meer: mondelinge voorlichting, een folder met tips over de rouwverwerking bij kinderen, speciale herinneringsboekjes.

Er is niet alleen meer aandacht voor het rouwproces bij kinderen, maar er is ook meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de betekenis van verlies bij (jonge) kinderen. Een voorbeeld hiervan is het onderzoek van Mariken Spuij naar kinderen die vastlopen in hun verliesverwerking. Ze promoveerde op het proefschrift *Prolonged grief in children and adolescents. Assessment, correlates and treatment* (Spuij, 2014). Ze toonde onder meer aan dat een klein deel van de rouwende kinderen lijdt aan gecompliceerde rouw. Deze kinderen lopen dusdanig vast, dat professionele hulp noodzakelijk is.

Kleine kinderen worden meestal groot, maar niet altijd helaas. Dat jong verlies impact kan hebben op de rest van iemands leven, is iets dat nog niet door iedereen onderkend wordt. Met dit artikel wil

ik eraan bijdragen dat meer mensen zich realiseren wat jong verlies inhoudt en wat de consequenties kunnen zijn. Daarnaast wil ik therapeuten bewust maken van het feit dat vroegkinderlijk trauma door jong verlies een oorzaak kan zijn van iemands psychische problemen.

### Mijn verhaal

*Al op de eerste lesdag van mijn opleiding Verlies- en Rouwtherapie kwam ik erachter dat het niet raar is dat het overlijden van mijn zus meer impact op mij heeft gehad, dan ik altijd dacht. Het overlijden van mijn zus was een gevoelig onderwerp voor mij. Mijn gevoel kwam niet overeen met de opmerking die ik als kind vaak te horen kreeg van buitenstaanders: 'Gelukkig was je nog maar één jaar oud.' Het leek alsof men dacht dat het door mijn jonge leeftijd minder pijnlijk zou zijn en het verlies hierdoor minder impact op mij zou hebben. Ondanks het feit dat de opmerking niet verkeerd bedoeld was, weet ik inmiddels dat de toevoeging 'gelukkig' misplaatst is.*





De laatste foto van mij en mijn zus Esther

## “Ouders die verdrietig zijn, gaan anders met hun kind om.”

Op 20 februari 1984 werd ik geboren als tweede kind van mijn ouders. Mijn zus Esther was op dat moment precies twee jaar en drie maanden oud. Het gezin van mijn ouders was door mijn komst compleet. Op 18 maart 1985 sloeg het noodlot echter toe en overleed mijn zus op driejarige leeftijd aan de gevolgen van een gevaarlijk griepvirus. Plotseling was ik niet meer de jongste, maar werd ik als dreumes van dertien maanden enig kind.

Mijn ouders en hun omgeving dachten in die tijd dat ze mij beter zo veel mogelijk buiten het verlies van mijn zus konden houden. Zij hebben er destijds voor gekozen om mij niet aanwezig te laten zijn bij de uitvaart en ik heb mijn zus ook niet meer gezien na haar overlijden. Gezien de tijdgeest vind ik dat een begrijpelijke keuze. Mijn ouders hebben wel aan mij proberen uit te leggen

dat mijn zus nooit meer terug zou komen. De kleine Miriam van dertien maanden was echter niet in staat om te beseffen wat deze woorden betekenden. In de weken na het overlijden van mijn zus, heb ik nog regelmatig naar Esther gevraagd, want de kleine Miriam begreep niet waar haar zus plotseling gebleven was.

Door het overlijden van mijn zus veranderde de gezinssituatie en besloten mijn ouders dat ze graag nog een kind wilden. Op 28 oktober 1986 werd mijn zusje Judith geboren. Haar geboorte zorgde ervoor dat ik systemisch gezien de middelste werd, maar dat heb ik tot voor kort nooit zo gevoeld. Ik voelde mij het oudste kind van het gezin, terwijl ik oorspronkelijk de jongste zou zijn.

### Van een veilige naar een minder veilige hechting

Ondanks het feit dat jonge kinderen de woorden nog niet echt begrijpen, ‘verstaan’ ze andere dingen des te beter. Spanning en emoties merken ze juist heel goed op. Ouders die verdrietig zijn gaan anders met hun kind om en onbewust voelen kleine kinderen op energetisch niveau het verdriet en de pijn als ze worden vastgehouden (Fiddelaers-Jaspers, 2020). Keirse (2017) geeft aan dat, als een broer of zus sterft, je niet alleen je broer of zus verliest, maar ook je ouders aan emotionele ontreddering. Ouders zijn vaak een lange tijd alleen maar in staat om op de automatische piloot voor hun kinderen te zorgen. Ze zijn emotioneel minder of niet beschikbaar. Hierdoor ontstaat er tijdelijk een minder veilige omgeving en dit kan invloed hebben op de hechting van het jonge kind. Dit maakt direct duidelijk dat er niet altijd sprake is van een veilige of onveilige hechting, maar dat er door het verlies van een ouder, broer of zus of door een andere traumatische

gebeurtenis, een verschuiving kan plaatsvinden van een veilige naar een (tijdelijk) onveilige hechting.

Keirse geeft ook aan dat als een kind oud genoeg is om een volwassene te herkennen en te ervaren, het kind ook oud genoeg is om te rouwen. Je kunt veranderingen zien in het huilgedrag, slaappatroon en in het eetgedrag. Bowlby (1980) heeft in de vorige eeuw al aangetoond dat zelfs baby’s protesteren als ze worden geconfronteerd met scheiding, dood en verwaarlozing. Spuij (2019), auteur van *Rouw bij kinderen en jongeren*, geeft aan dat het vanzelfsprekend is dat heel jonge kinderen nog niet in staat zijn om te beseffen dat de dood onvermijdelijk en onomkeerbaar is.

### Bewustwording

*Op een lesdag over verlies en gehechtheid werd ik mij ervan bewust dat er niet altijd sprake is van ofwel een veilige ofwel een onveilige hechting, maar dat het gecompliceerder kan liggen. Terugkijkend op mijn jeugd denk ik, dat er bij mij sprake was van een veilige hechting tot het overlijden van mijn zus.*

*Ondanks het feit dat mijn ouders het beste met mij voor hadden en ik ervan overtuigd ben dat ze het op dat moment niet beter hadden kunnen doen, zorgde hun intense verdriet ervoor dat ze tijdelijk minder emotioneel beschikbaar waren voor mij.*

*En hoe je het ook wendt of keert, dit heeft invloed gehad op mijn hechtingsgeschiedenis. Dit is niet alleen een aanname van mij, maar deze conclusie trek ik ook op basis van alle informatie die ik van mijn ouders heb gekregen. Mijn gedrag veranderde na het overlijden van mijn zus. Ik luisterde niet goed meer en was een echt handenbindertje. Mijn gedrag van toen is, denk ik, een vorm geweest van hyperactiveren, om de nabijheid van mijn ouders te verzekeren (Verthriest & Maes, 2017). In deze periode was de wereld voor mij soms onvoorspelbaar en ik was als dreumes af en toe hard aan het werk om ervoor te zorgen dat mijn ouders op mij reageerden. Er was tijdelijk sprake van een onveilige (gepreoccupeerde) hechting (Verthriest & Maes).*

### Vroegkinderlijk trauma en verliestrauma

Vroegkinderlijk trauma kan worden veroorzaakt door een traumatische gebeurtenis, die heeft plaatsgevonden in de periode vanaf de conceptie tot aan het einde van het tweede levensjaar (Bartelsman-Rosenbach, 2023). Bij een trauma denken mensen vaak aan de gevolgen van heftige situaties zoals geweld, mishandeling, seksueel

misbruik. Een trauma kan echter ook worden veroorzaakt door het verlies van een dierbare. Dit heet ook wel een verliestrauma. Ruppert (2019) geeft aan dat een verliestrauma ontstaat door een verlies of scheiding van mensen met wie er een emotionele relatie bestaat. Het meest ingrijpende verliestrauma is, behalve de dood van een moeder voor een kind, de dood van een kind voor zijn moeder.

Jong verlies is een verliestrauma, een jong kind verliest iemand die uiterst waardevol en niet vervangbaar is (Noten, 2015). Deze verklaring maakt duidelijk dat de impact van jong verlies groot is. Bij jong verlies heerst bij veel mensen nog steeds de mythe ‘het is nog maar een kind’ (Keirse, 2021). Het is dan ook niet raar dat veel mensen zich er niet van bewust zijn, dat er bij hen sprake kan zijn van vroegkinderlijk trauma. Daar komt bij dat veel mensen nog nooit van dit begrip gehoord lijken te hebben. Om een trauma te kunnen helen, is het van belang dat de waarheid en werkelijkheid onderkend worden (Broughton, 2020). Het is dan uiteraard wel essentieel dat we weten dat er sprake is van een trauma. Daarnaast geeft Broughton aan dat, zelfs als we wel weten dat we last hebben van een trauma, het moeilijk is om te herkennen wat de werkelijke impact hiervan is en hoe we ermee moeten omgaan. In haar boek *Stilstaan bij trauma* (2020) stelt ze dat trauma zich op verschillende manieren kan uiten: ongelukkig zijn als er geen gezelschap is, een hevig verlangen hebben naar gezelschap en vriendschap, bang zijn voor relaties en intimiteit, zich alleen wel veilig maar niet gelukkig voelen, zich snel in de steek gelaten voelen, goedkeuring van anderen zoeken, het moeilijk vinden om beslissingen te nemen en helder te denken, de neiging hebben om beslissingen en eigen verantwoordelijkheid af te schuiven, ‘samen te vloeien’ met anderen en zich verward voelen, zich hulpeloos voelen en gemakkelijk overweldigd raken. Getraumatiseerde personen worden soms ook autoritair, arrogant of eigennuttig als afweerreactie.

## “Vroegkinderlijk trauma kan worden veroorzaakt door een traumatische gebeurtenis, die heeft plaatsgevonden in de periode vanaf de conceptie tot aan het einde van het tweede levensjaar.”

Ruppert (2022) heeft een traumamodel geïntroduceerd. Hij geeft aan dat na een traumatische gebeurtenis er een splitsing kan optreden in iemands psyche. De psychische structuur bestaat dan uit drie delen: het traumadeel, het overlevingsdeel en het gezonde deel. Het traumadeel bewaart de herinnering aan het trauma, de ervaring van het bewuste moment en de gevoelens van hulpeloosheid en machteloosheid van toen. Het traumadeel is bevroren geraakt tijdens het trauma. Het is constant op

zoek naar mogelijkheden om in het bewustzijn door te dringen, het is stil blijven staan op de leeftijd waarop het trauma heeft plaatsgevonden (Broughton, 2020). Het overlevingsdeel zorgt ervoor dat de onverdraaglijke werkelijkheid van de gevoelens van onmacht en hulpeloosheid uit ons bewustzijn worden verbannen. Dit zorgt er dan weer voor dat we ons in een traumatiserende omgeving goed kunnen bewegen en het sociale contact met onze omgeving niet verliezen (Ruppert, 2022). Het gezonde deel verlangt naar integratie van de delen, het weet dat er iets niet in orde is. Het wil de persoon weer helen en de afgesplitste delen integreren. Kenmerken die bij het gezonde deel horen zijn bijvoorbeeld: helder nadenken, zoeken naar de waarheid, eerlijkheid en de realiteit en het maken van goede keuzes en juiste beslissingen (Broughton, 2020). Kortom, ‘gezond gedrag’ hoort bij het gezonde deel.

## “Jonge, rouwende kinderen kun je het beste helpen door ze liefde en aandacht te geven.”



Bartelsman-Rosenbach (2023) geeft aan dat als er een trigger opspeelt of als er sprake is van hoge stress, er een verschuiving kan plaatsvinden in ons bewustzijn. Het gedrag wordt dan niet langer aangestuurd door het gezonde deel van ons bewustzijn, maar het wordt dan overgenomen door het overlevings- of traumadeel.

Ruppert (2022) geeft aan dat de ervaring leert dat voor het verwerken van traumatische levenservaringen vier stappen nodig zijn:

- Het versterken van de gezonde delen;
- Het ontmaskeren van de overlevingsstrategieën van het overlevingsdeel;
- Het contact herstellen tussen het gezonde en getraumatiseerde deel;
- Het in stand houden van de bereikte situatie: hiermee is het begin van een gezonde verdere ontwikkeling in gang gezet.

Het onderzoek *Stapeltjesverdriet* van Sabine Noten (2009) heeft duidelijk gemaakt dat jong verlies (veel) impact kan hebben op de rest van iemands leven. Wat de impact hiervan precies is, heeft te maken met hoe de omgeving met de situatie is omgegaan. Jonge, rouwende kinderen kun je het beste helpen door ze liefde en aandacht te geven (Noten, 2009). Door de emotionele ontredde zijn ouders soms minder of niet in staat om hun kind hierin te voorzien. Het is dan van belang dat er anderen zijn die hen hierin bijstaan (Fiddelaers-Jaspers, 2020).

### Inzichten door leertherapie

Lange tijd heb ik gedacht dat ik geen last heb gehad van het overlijden van mijn zus. Door de opleiding veranderde mijn kijk hierop. Leertherapie heeft ervoor gezorgd dat er belangrijke levensvragen voor mij zijn beantwoord. In mijn hoofd heb ik ruimte gekregen om in te zien dat mijn zus niet alleen staat voor verdriet en verlies, maar ook voor de eerste periode in mijn leven waarin wij als gezin gelukkig waren. Ik kan door deze leertherapie eindelijk over mijn zus praten, zonder dat ik overspoeld word door emoties. Tranen zullen er echt nog wel komen, maar het geeft lucht dat ik het overlijden van mijn zus eindelijk in een breder perspectief kan plaatsen.

*stikken. Ik weet nu wel zeker dat dit uitingen zijn en waren van mijn traumatische verlieservaringen als dreumes.*

*De titel slaat op de impact die jong verlies kan hebben op de rest van iemands leven en ook op wat vroegkinderlijk trauma kan veroorzaken. Grote mensen zijn kind geweest en het is dan ook van groot belang dat wij als therapeut aandacht hebben voor het hele levensverhaal waarin ook uitgebreid de kindertijd van onze cliënt naar voren komt.*

*Door het overlijden van mijn zus ben ik me er gevoelsmatig van bewust dat het noodlot plotseling kan toeslaan. Dit heeft er bij mij voor gezorgd dat ik nooit de deur uitga zonder mijn man en kinderen te groeten. De gedachten en gevoelens die ik hierbij heb, vallen als puzzelstukjes op hun plaats in het onderstaande gedicht van Toon Hermans.*

## Ga nooit weg zonder te groeten

*Ga nooit weg zonder te groeten,  
ga nooit heen zonder een zoen.  
Wie het noodlot zal ontmoeten,  
kan het morgen niet meer doen.  
Loop nooit weg zonder te praten,  
dat doet soms een hart zo pijn.  
Wat je ‘s morgens hebt verlaten,  
kan er ‘s avonds niet meer zijn.*

*Ik ben er ook achter gekomen dat door mijn jonge verlies (het overlijden van mijn zus) en het verliestrauma van mijn ouders, er bij mij waarschijnlijk sprake is van vroegkinderlijk trauma (en verliestrauma). Zoals Broughton (2020) al aangeeft, is het lastig om te herkennen wat de werkelijke impact hiervan is. Dit geldt ook voor mij. Wat hoort bij mijn persoonlijkheid en wat wordt veroorzaakt of versterkt door het vroegkinderlijke trauma?*

*‘Laten we niet vergeten dat kleine kinderen meestal groot worden.’ Dit is een zin die ik af en toe tegen mezelf zou moeten zeggen op de momenten dat mijn hoofd met mij aan de haal gaat. Ik kan dan verschrikkelijke situaties voor mij zien, waarin er iets vreselijks gebeurt met mijn kinderen. Ik zou het ook tegen ‘het kind Miriam’ willen zeggen, het meisje dat vroeger wakker kon liggen, omdat ze keelpijn had en bang was dat ze zou gaan*



**Miriam Nip** woont samen met haar man en kinderen in Heerenveen.

Ze is werkzaam als zorgfunctionaris op het Stedelijk Gymnasium in Leeuwarden. In mei is ze afgestudeerd als Verlies- & rouwtherapeut op de Sociale Academie in Utrecht. Als verlies en rouwtherapeut heeft ze o.a. de ambitie om meer mensen bewust te maken, dat het verlies van een ouder, broer(tje) of zus(je) veel impact kan hebben op het jonge kind en op de rest van zijn/haar leven.



**Hét  
kwaliteitsmanagementsysteem  
voor jouw praktijk**

### QualityinCare

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

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

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

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

## Wat je krijgt bij QualityinCare

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

***‘Een hart klopt  
onophoudelijk  
zo ook je KMS’***

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

QIC

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

## Verwachtingen

Zoals je in de vorige drie columns hebt kunnen lezen, ben ik vorig jaar begonnen met het schrijven van een boek. Een boek dat je meeneemt over gedachten, het voelend lichaam en overgave. Nu het schrijven ‘af’ is, merk ik dat het eigenlijk pas begint. Wat is het vervolg? Gaat het uitgegeven worden of kan het gewoon blijven bij iets wat geschreven is? Zonder dat er ook daadwerkelijk iets mee moet gebeuren. Zonder dat het een tastbaar boek wordt. Dat het schrijven op zich de actie was en daarmee is het ‘klaar’.

Ik vind het een interessante overweging. Kan het gewoon bij het schrijven op zich blijven? Grappig, het is een vraag die ik niet heb zien aankomen. Het schrijfproces en de verkregen inzichten hebben de overweging spontaan laten ontstaan. Heel feitelijk, de tekst is gecreëerd door het noteren van woorden. Woorden die andere woorden hebben uitgenodigd. En toen was er een manuscript. Meer is het eigenlijk niet. Kan het daarbij blijven? Dat voelt toch wel raar. Ik heb er toch niet voor niets zoveel tijd en energie aan besteed. Nu moet het ook iets worden. Nu moet het ook uitgegeven worden, toch?

Alsof aan alles wat je doet, automatisch een verwachting zit. Je gaat uit eten en het moet lekker en gezellig zijn. Je gaat sporten en daardoor moet je afvallen of meer spiermassa opbouwen. Als het dan niet aan de verwachting voldoet, is er op zijn minst teleurstelling. Als je het zo bekijkt, doen we eigenlijk helemaal niets onvoorwaardelijk. Alles moet iets opleveren. Eten, slapen, samenzijn, lezen, tv kijken et cetera. Hoe zou het zijn als je dingen onvoorwaardelijk zou doen? Gewoon omdat je het in het hier en nu doet. Zonder dat het je iets extra's oplevert.

Het zou betekenen dat ons hoofd er niets mee hoeft. Je eet en proeft wat je eet. Je ervaart de smaken, geuren en kleuren. Puur de beleving in het moment. Je sport, beweegt je spieren. Je beleeft wat een moment inhoudt, niet meer en niet minder dan dat. Je hebt vast al wel eens gemerkt dat, als je hoofd niet meedoet, je puur in het moment bent. Een fantastisch gevoel. Er is geen verwachting over wat je op dat moment doet, je gaat opleveren. Zodra dat er wel is, is het goede gevoel gelijk weg. Dan beoordeel je als het ware weer, is er goed of fout.

Wat is een verwachting eigenlijk? Een verwachting is een gedachte; poreus, vluchtig en leeg. Een verwachting heeft niets in zich waar je je aan vast kan houden. Geen zekerheid. Geen waarde. Het is een gecreëerd beeld over wat je hoopt dat er gaat gebeuren. Daarmee is het beperkt en gekleurd.

Hoe zou het zijn, om dat wat je in het hier en nu beleeft, liefdevol te ‘dragen’, en vandaaruit te ervaren wat er vanzelf uit ontstaat. Onvoorwaardelijk. Zonder verwachtingen. Dat is ook wat ik nu doe met het manuscript.

En ach, benieuwd ben ik natuurlijk wel ...



**Peggy van Stralen** is trainer, coach/counselor, energetisch & psychosociaal therapeut. Ze heeft haar praktijk in zowel Huizen (NH) als Nuenen (NB). Haar begeleiding is complementair en holistisch, persoonlijk afgestemd op ieders hulpvraag. Vaak bestaat een sessie uit gesprek en helende energie. Een krachtige combinatie.

[www.vanstralen.nu](http://www.vanstralen.nu)

## Een strenge opvoeding vergroot kans op depressie: zelfs in DNA terug te zien

Kinderen, die een heel strenge, hardvochtige opvoeding hebben gehad, lopen meer risico op een depressie. Het verandert de manier waarop hun lichaam het DNA 'leest'. Deze veranderingen kunnen vast komen te liggen in het DNA. Er bestaan aanwijzingen dat hun biologische risico op depressie later in het leven daardoor kan toenemen.

Dr. Evelien Van Assche die haar studie presenteerde op een congres in Wenen, zegt daarover: "We toonden aan dat een hardvochtige opvoeding, met fysieke straffen en psychische manipulatie, een extra set instructies van hoe een gen wordt gelezen, kan vastleggen in het DNA. We hebben indicaties dat deze veranderingen het opgroeiende kind vatbaarder maken voor depressie. Als kinderen een ondersteunende opvoeding hebben gehad, ziet deze set instructies er anders uit." Van Assche denkt overigens niet dat alleen een strenge opvoeding voor een verhoogde variatie van DNA-methylatie zorgt. "Het is waarschijnlijk dat ook andere stressfactoren tot zulke DNA-veranderingen leiden. Maar deze resultaten moeten worden bevestigd in een grote onderzoekspopulatie."

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

Een goede mentale gezondheid van de moeder rondom de zwangerschap is belangrijk voor een veilige start van het kind. Toch ervaart één op de vijf vrouwen na de zwangerschap depressieve klachten, één op de vier angstklachten en één op de zeven (heel) veel stress. Dit blijkt uit nieuwe cijfers van de Monitor Zwangerschap 2023 van het Trimbos-instituut.

Marlous Tuithof licht de meest opvallende inzichten toe m.b.t. mentale gezondheid. Uit de monitor blijkt dat mentale klachten na de zwangerschap (depressie, angst, stress) ook juist voorkomen nadat het kind een half jaar oud is. Zo ervaart 11% van de moeders met een kind van 0-3 maanden (heel) veel stress en is dit twee keer zoveel (22%) als het kind 7-12 maanden is. Ook ervaart een aanzienlijk deel van de vrouwen met een kind van 7-12 maanden nog depressieklachten (23%) of angstklachten (29%).

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

## Mentale klachten na de zwangerschap komen vaak voor



Uit nieuw onderzoek van Tilburg University, Centerdata, de Universiteit van Twente en Fonds Slachtofferhulp blijkt dat het oplopen van nieuwe trauma's het herstel van al bestaande angst- en depressieve klachten significant belemmert. Ook blijkt dat, wanneer herstel na een jaar uitblijft, de kans op een posttraumatische stressstoornis (PTSS) aanzienlijk wordt vergroot.

Voor een deel van de mensen met angst- en depressieve klachten geldt dat zij na een jaar hersteld zijn, of dat de klachten dan sterk verminderd zijn. Uit nieuw onderzoek blijkt dat het meemaken van nieuwe traumatische gebeurtenissen binnen dit jaar, herstel of deze vermindering van de klachten significant belemmert. "Bij mensen die in een jaar geen nieuwe, mogelijk traumatische gebeurtenissen meemaken, zien we twee keer zo vaak herstel of verbetering van de klachten, als bij mensen die wel nieuwe trauma's oplopen binnen een jaar," aldus hoofdonderzoeker Peter van der Velden, bijzonder hoogleraar bij Tranzo, het wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn van Tilburg University.

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

## Trauma's belemmeren herstel van psychische klachten



## Definitief bewijs connectie creativiteit en borderline persoonlijkheidsstoornis

Onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam hebben bewijs gevonden van een gemeenschappelijk genetisch mechanisme dat creativiteit en borderline persoonlijkheidsstoornis (BPD) verbindt. Deze baanbrekende studie is de eerste in zijn soort die gebruik maakt van een bivariaat tweelingontwerp om de associatie tussen creativiteit en een psychische stoornis te onderzoeken.

Een tweelingontwerp stelt ons in staat te begrijpen hoe groot de rol van genetische en omgevingsfactoren is. Wanneer we dit uitbreiden naar een bivariaat tweelingontwerp, kunnen we ook de overlappende genetische en omgevingsfactoren tussen twee verschillende eigenschappen zien. De studie is gepubliceerd in het tijdschrift Scientific Reports.

Onderzoekers Natalia Azcona Granada en Bruno Sauce ontdekten dat dezelfde genetische factoren die BPD-symptomen beïnvloeden ook een significante rol spelen in creatieve capaciteiten. Deze bevindingen werpen nieuw licht op de complexe relatie tussen geestelijke gezondheid en creativiteit, dagen langdurige stereotypen uit en kunnen mogelijk het publieke beeld veranderen.

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

# Behaal in no time jouw studiepunten voor 2024

Volg videocolleges van de beste psychologen, psychiaters en andere gedragsexperts



## Geluk

Wat kun je doen om je eigen geluk en dat van anderen te vergroten? Maak kennis met de Tafel van geluk: een metafoor met vragen en interventies die je kunt inzetten om het psychisch welbevinden te bevorderen.

# € 59

- 10 videolessen
- Erkend certificaat
- 8 NFG-punten

**hupper**  
hupper.nl

## Wat is Gebufferde Vitamine C®?

Onze weerstandsfavoriet vitamine C kennen we in verschillende vormen en maten. Van de reguliere zure vorm tot een ontzuurde variant. Wanneer deze immuunsysteemoptimist zijn zure vorm kwijt is, noemen we dit gebufferd. We vertellen je wat Gebufferde Vitamine C® is en wanneer je voor deze vorm kiest.

### Het belang van vitamine C

Wat meer sinaasappels, een schijfje citroen in je waterfles of net zo makkelijk een vitamine C-capsule nemen. In tijden dat onze immuniteit ondersteuning kan gebruiken, kiezen we voor voeding of suppletie om het belang van vitamine C niet aan ons voorbij te laten gaan. Het nutriënt ondersteunt namelijk de afweer van het lichaam.

### Wat is Gebufferde Vitamine C®?

De bekendste vorm van vitamine C is ascorbinezuur. Het is dan ook verreweg de meest gebruikte vorm in supplementen. In hogere doseringen kent ascorbinezuur echter een nadeel. De zuurgraad kan je maag- en darmwand irriteren waardoor je buikongemakken kunt ervaren.

Om de zuurgraad van vitamine C af te zwakken is het gebruikelijk om het te koppelen aan een mineraal. Dit noemen we ook wel 'bufferen', vandaar de naam Gebufferde Vitamine C®. Deze vorm zien we vooral terug in hogere doseringen die in principe iedereen kan nemen. Wanneer je te veel vitamine C binnenkrijgt, zorgt het wateroplosbare karakter ervoor dat je een overschot uitplast.

Gebufferde vitamine C® is uiterst geschikt wanneer:

- Je niveaus ontoereikend zijn,
- Je gevoelig bent voor maag- en darmongemakken,
- Je moeite hebt met elke dag voldoende groenten en fruit eten,
- Jouw behoefte om andere reden verhoogd is.



### Gebufferde Vitamine C®: een complete immuniteitsformule

Van een complete immuniteitsformule verwacht je een optimale samenstelling ter ondersteuning van je natuurlijke immuniteit. Dit kan met ingrediënten die de formule nog effectiever maken. Daarom beschouwen we Gebufferde Vitamine C® van Vitakruid als een complete immuniteitsformule. Wil je weten waarom? In de alinea's hieronder leggen we het uit.

#### Met krachtige antioxidanten

Aan de formule is quercetine en L-glutathion toegevoegd (zie figuur 1). De plantenstof quercetine zien we in de natuur veel terug samen met vitamine C en kent een synergetische werking. We spreken van synergie wanneer een duo effectiever is dan de twee apart van elkaar.

#### Met mineralen voor de weerstand

Sporenelement én antioxidant zink levert in veel lichaamsprocessen een belangrijke bijdrage, zoals voor de weerstand. Vandaar dat zink dus niet mag ontbreken in een weerstandsformule. Zink heeft daarnaast een uniek samenwerkingsband met het mineraal koper, namelijk een zowel stimulerende als remmende werking. Wanneer je een hoge zinkinname hebt, kunnen je koperniveaus dalen. Het is daarom belangrijk de twee in balans te hebben.

#### Vrijeradicalenvanger mangaan

Als antioxidant is mangaan een echte vrijeradicalenvanger. Daarmee levert het in Gebufferde Vitamine C® een bijdrage aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade. Door vrije radicalen ontstaat er oxidatie in de mitochondria, het energiecentrum van onze cellen. Samen met zink en koper vangt mangaan deze vrije radicalen weg. Mangaan staat dan ook bekend als een energiestofwisseling-bevorderend nutriënt.

### Tot slot: een ontzuurde formule voor hoge doseringen

Gebufferde Vitamine C® is bij uitstek geschikt voor iedereen die zoekt naar een hogere dosering van dit nutriënt. Door de ontzuring van ascorbinezuur en de koppeling aan een mineraal ontstaat een formule die bovendien uiterst vriendelijk is voor maag en darmen.

Referenties zijn op te vragen bij Vitakruid.

| Samenstelling per dosering (1 vega capsule): |        | RI*  |
|----------------------------------------------|--------|------|
| Vitamine C (calcium / magnesiumascorbaat)    | 711 mg | 899% |
| Koper (gluconaat)                            | 0,7 mg | 70%  |
| Mangaan (citraat)                            | 1,5 mg | 75%  |
| Zink (citraat)                               | 7 mg   | 70%  |
| L-Glutathion (gereduceerd)                   | 7 mg   | **   |
| DPC (druivenpitextract 95%)                  | 40 mg  | **   |
| Quercetine                                   | 10 mg  | **   |

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld

# Praten

## over eetstoornissen

### DE BELANGRIJKSTE DO'S & DON'TS VOOR DE OMGEVING

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

Praten over een eetstoornis is mega ingewikkeld. Als je zelf een eetstoornis hebt, maar ook voor de omgeving. Toch helpt praten over het probleem bij het herstellen van een eetstoornis. Hoe kun je als coach of therapeut de helpende hand reiken en welke tips kun je meegeven voor ouders, vrienden, familie? Ik zet de belangrijkste do's en don'ts op een rijtje.

*"Herstellen van een eetstoornis gaat met vallen en opstaan."*

#### 5 Don'ts: Wat kan je omgeving beter niet doen of vragen?

##### 1. Zeggen: 'Ach, iedereen heeft weleens een eetbui.'

Ondanks dat dit soort opmerkingen natuurlijk goed bedoeld zijn (je wilt immers dat de ander zich niet zo lullig voelt over die eetbui), toch valt dit in de categorie bagatelliseren. Je zegt eigenlijk dat de ander geen (groot) probleem heeft. Hierdoor voel je je met je eetbui niet serieus genomen. Voor jou is het immers een levensgroot, werkelijk probleem.

##### 2. Zeggen: 'Je moet gewoon normaal gaan eten.'

Deze opmerking wordt veel gemaakt. Tja, dat wil je zelf natuurlijk ook, maar het lukt je niet. Door zo'n opmerking besef je maar al te goed dat de ander jou niet begrijpt en ook geen idee heeft hoe groot het probleem eigenlijk is. Je kunt er eigenlijk geen kant mee op.

##### 3. Vragen: 'Wat heb je dan precies allemaal gegeten?'

Heb je net, ondanks je eigen schaamte en teleurstelling, al je moed verzameld en je partner verteld over je zoveelste eetbui, vraagt 'ie: 'Wat heb je dan precies allemaal gegeten?' Ja, dat is wel een interessevraag, maar wel eentje in de categorie dat je je nog een grotere 'loser' voelt dan je je al voelde. Het wrijft alleen maar zout in de wond. Grote kans dat direct je luiken dichtgaan en je spijt hebt dat je ooit wat hebt gezegd. Volgende keer verzwijg je die eetbui wel. Het gaat immers niet om wat je precies hebt gegeten, maar om wat eronder schuilgaat.

##### 4. Er bovenop gaan zitten

Als je eenmaal weet dat je vriend(in), partner, kind of cliënt een eetstoornis heeft, ga je bijna als vanzelf op alles letten. Vanuit het helpersyndroom. En zo kan het zomaar gebeuren dat mensen die weten dat je een eetstoornis hebt, continu vragen of je niet meer moet eten of juist wat minder. Dat ze je eten gaan opdringen of het juist bij je weghouden. Dat ze je in de gaten houden bij het eten, boodschappen doen of zelfs met je meelopen als je naar toilet of badkamer gaat (omdat ze bang zijn dat je gaat braken). Lief bedoeld allemaal, maar zo verstikkend! Je zou van de weeromstuit al geen honger meer hebben of juist een eetbui krijgen. En dat is natuurlijk niet zoals het bedoeld was.

##### 5. Boos worden of zeggen dat je de ander niet meer vertrouwt.

Reken maar dat samenleven met iemand met een eetstoornis ingewikkeld is. Je ziet dat degene van wie je houdt, niet gelukkig is, blijft aankomen of juist



afvalt, niet altijd eerlijk is of destructieve dingen doet. Keer op keer. Ik kan me de frustratie en machteloosheid goed voorstellen. Toch is boos worden of zeggen dat je de ander niet meer vertrouwt, niet de oplossing. Een eetstoornis heb je immers niet expres. Het is een stoornis waarvan je moeilijk af kunt komen, net als bij een verslaving. Je wilt wel anders, maar soms is de 'eetstoornis' sterker dan je zelf bent. En dat is frustrerend voor alle partijen. Herstellen van een eetstoornis gaat met vallen en opstaan. Zie het als een kind dat leert lopen. Daar word je ook niet boos op als dit een keertje valt (hoop ik). Nee, die moedig je aan om weer op te staan en het nog een keer te proberen.

#### 5 Do's: Welke reacties of vragen helpen wel?

##### 1. Toon begrip

Toon allereerst begrip als je merkt of hoort dat je cliënt, vriend(in), partner of kind de mist is ingegaan. Door bijvoorbeeld heel simpel te zeggen: 'Wat rot voor je.' Of naar, vervelend, balen of welk ander woord dan ook bij jullie past. Meer hoeft niet. Blijf ademen en laat alle andere opmerkingen, oordelen, meningen of adviezen achterwege. Je hoeft er alleen maar te zijn op dit moment en mee te leven met de ander. Meer is er op dit moment ook niet mogelijk,

want de ander zit waarschijnlijk helemaal in zijn/haar eigen frustratie, boosheid, schaamte, verdriet of paniek.

##### 2. Laat stoom afblazen

Zoals ik al aangaf, gaat zo'n misser, vaak gepaard met de nodige emoties. Zolang deze er nog zitten, is er eigenlijk geen zinnig gesprek te voeren. Probeer het dus maar niet eens. Eerst moeten die emoties en frustraties afvloeien.

Heb je begrip getoond, dan gaat dat stoom afblazen vaak vanzelf. Expressief in de vorm van bijvoorbeeld geëmotioneerd vertellen, huilen, stampvoeten, met dingen smijten of explosief dingen gaan opruimen. Het kan ook zijn dat iemand helemaal in zichzelf keert, onder de douche wil, opgekruld onder een dekentje op de bank wil kruipen of even alleen wil zijn. Of juist in jouw armen tot rust wil komen.

Bied gerust jouw open armen aan als je dat zo voelt of stel voor om samen een blokje om te gaan lopen. Hoe het zich ook uit, laat het gaan en luister-luister-luister. Totdat de emoties tot bedaren zijn gekomen. Er zijn is genoeg.

##### 3. Toon interesse

Het stoom afblazen is geweest, nu komt er pas ruimte voor een gesprek. Het enige dat je nu hoeft te doen, is benieuwd zijn. Zoals je ook iemand kunt vragen naar z'n werk of een willekeurig ander probleem. Wees oprecht geïnteresseerd in wat er misging, hoe het voor de ander was of hoe het zo ver heeft kunnen komen. Je kunt bijvoorbeeld vragen naar:

Wat was er nu zo lastig?  
Wat maakte dat die eetbui (het spugen of moeten bewegen) onontkoombaar was?  
Wat maakte dat je in paniek raakte van het eten?  
Wat ging er aan de eet/beweeg/braakdrang vooraf?  
Hoe zat het met de spanning? Was deze bijvoorbeeld al de hele dag aanwezig, bouwde die zich op of kwam deze na een lastige of vervelende situatie? Etc.

Ga deze fase trouwens alleen in als je oprecht geïnteresseerd bent en de ander er écht zelf over wil praten. Stel niet alle bovenstaande vragen

*“Hoe ingewikkeld misschien ook, praten over een eetstoornis geeft lucht.”*

tegelijk (het is geen kruisverhoor) en laat ook hier oordelen, meningen en adviezen achterwege totdat jullie samen helder hebben wat het probleem was.

4. **Motiveer en denk mee**

Als er wat meer rust komt, help dan om te bemoeiden. Moedig aan niet op te geven, maar door te gaan. Straal vertrouwen uit. Benoem de kleine stapjes vooruit die jij soms wel kunt zien, maar de ander misschien op dit moment niet. En denk mee over mogelijke oplossingen. Althans, als de ander daar ook voor openstaat. Geef dus ook nu geen ongevraagd advies.

Wat zou een volgende keer kunnen helpen als zo’n situatie weer voorkomt?

Welke alternatieven kunnen we bedenken?

Hoe kan ik je helpen op dit soort moeilijke momenten? Of iemand anders?

Hoe kun je misschien ook voorkomen dat de spanning/drang zo opbouwt? Etc.

5. **Praat met elkaar**

Van een eetstoornis heb je niet alleen zelf last, maar ook je omgeving. Soms kan het blijven voortduren van een eetstoornis relaties behoorlijk onder druk zetten. Praat op een rustig moment met elkaar en luister naar elkaar en probeer afspraken te maken over hoe jullie hiermee om willen gaan. Mogelijke onderwerpen waar jullie het over kunnen hebben:

Wat vind jij/ik lastig aan de eetstoornis? Wat is jouw/mijn grootste frustratie?

Wat doet de eetstoornis met jou/mij? Welk effect heeft het op jou/mij, onze relatie, etc. Wat trek ik/jij wel of niet en tot hoe lang houden we dit nog vol?

Hoe eerlijk zijn we naar elkaar? Wat vertellen we wel of niet tot nu toe?

Zien we voldoende vooruitgang of zijn we aan het aanmodderen?

Moeten we meer, andere en/of professionele hulp inschakelen?

Doen we nog wel genoeg leuke dingen met elkaar? En zo niet, wat willen we dan meer doen?

Vraag ook eens aan degene zonder eetstoornis of hij/zij ook problemen heeft waar tot nu toe nooit over gesproken is.

Wat willen we samen anders gaan doen? En hoe gaan we dat realiseren? Etc.

**En? Hoe kun je deze do’s & don’ts gebruiken?**

Ik hoop dat de do’s en don’ts uit dit artikel helpen om het gesprek aan te gaan met je cliënt, naaste, kind, of omgeving. Heb je een cliënt met een eetstoornis, dan kun je misschien ook een kopie maken van deze tips zodat ze deze kunnen laten lezen aan de mensen in hun omgeving en op basis hiervan het gesprek kunnen aangaan.

Hoe ingewikkeld misschien ook, praten over een eetstoornis geeft lucht. Aan degene met de eetstoornis, in je praktijk en aan de omgeving. Zo krijgt iedereen het gevoel er niet alleen voor te staan, maar gesteund te worden.

Ik moedig je bij deze aan het gesprek aan te gaan.



**Charlie Paludanus**

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

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

# Het autonome zenuwstelsel in de therapeutische praktijk



**Deb Dana is gespecialiseerd in de polyvagaal theorie, waarin de nervus vagus van het autonome zenuwstelsel een centrale rol speelt. Met haar benadering helpt ze haar cliënten te herstellen van trauma, onveilige gehechtheid en andere psychische problemen. Ze wordt gezien als de belangrijkste vertaler van de polyvagaal theorie naar de therapeutische praktijk. Vanaf 21 januari 2025 zal zij haar kennis delen in een webinar-serie, speciaal voor Nederlandse en Belgische therapeuten.**

**Is het veilig?**

Vanaf het allereerste begin van ons leven tot aan onze dood zoeken we naar een gevoel van veiligheid in ons lichaam, in onze omgeving en in onze relaties. Het autonome zenuwstelsel is daarbij van cruciaal belang. Het fungeert als ons beveiligingssysteem, dat continu waakt: is het veilig? Het beschermt ons door aan te voelen of we veilig zijn of in gevaar verkeren, door steeds te luisteren naar wat er gaande is in ons lichaam en in onze contacten met anderen.

Als het autonome zenuwstelsel detecteert dat het veilig is, voelen we ons rustig en verbonden. Als het gevaar signaleert, zet het verschillende fysiologische processen in gang, zodat we in actie komen (vechten of vlechten, mobiliseren) of uiteindelijk ‘uitschakelen’ (immobiliseren). Iedereen beweegt heen en weer tussen deze verschillende toestanden. Bij veel mensen zijn deze veranderingen subtiel en is hun systeem veerkrachtig genoeg om weer naar regulatie terug te keren.

**Trauma en onveilige gehechtheid**

Trauma en onveilige gehechtheid ondermijnen echter de flexibiliteit van het autonome zenuwstelsel. Cliënten met een traumageschiedenis ervaren vaak extreme responsen van hun zenuwstelsel, met als gevolg dat ze zichzelf moeilijk kunnen reguleren en zich niet veilig voelen in relaties. Ze ervaren stress of voelen zich juist leeg en verdoofd. De polyvagaal theorie helpt therapeuten te begrijpen dat de gedragingen van hun cliënten op overleven gerichte acties zijn, die in gang worden gezet door hun zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel van mensen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt en/of zijn opgegroeid zonder de juiste zorg en liefde, heeft vaak veel van zijn flexibiliteit verloren. Ze loggen als het ware meteen in op op bescherming gerichte patronen van hun zenuwstelsel. Doordat patronen voor verbinding vervangen zijn door patronen voor bescherming, wordt het voor hen moeilijk om contact met anderen aan te gaan.

**Therapie vanuit de polyvagaal theorie**

Therapie vanuit een polyvagaal perspectief ondersteunt cliënten bij het veranderen van de patronen van hun autonome zenuwstelsel. Zo kunnen ze stap voor stap meer veiligheid, verbondenheid en kalmte in hun lichaam gaan ervaren en worden ze beter opgewassen tegen de uitdagingen van het leven.

**Webinar-serie (met Nederlandse ondertiteling)**

21 januari 2025 start de vijfdelige webinar-serie met Deb Dana. Deelnemers leren over de basisprincipes van de polyvagaal theorie. Daarnaast gaan zij zelf de werking van het autonome zenuwstelsel ervaren. Deelnemers ontdekken hoe ze – zelf gereguleerd – een bron van regulatie voor hun cliënten kunnen zijn. De interventies die Deb zal aanreiken, helpen getraumatiseerde cliënten om hun vertrouwde beschermingsreacties te doorbreken en momenten van veiligheid te ervaren en daarvan te genieten.

**Voor meer informatie:** [www.uitgeverijmens.nl/webinar-poly](http://www.uitgeverijmens.nl/webinar-poly)

# De echte oorzaak Ga het zien

Als gezondheidsprofessional weet je dat er soms meer achter gezondheidsklachten schuilt dan wat je op het eerste gezicht ziet. Maar hoe kijk je verder dan de symptomen? Hoe zie je de echte oorzaak?

Kom erachter met de opleiding tot **Integraal Orthomoleculair Therapeut** van Natura Foundation. Leer van experts de echte oorzaak van vele gezondheidsproblemen te ontdekken en effectief te behandelen. Die unieke integrale kijk op gezondheid maakt het verschil voor jou en jouw cliënt.

**Kom het zien**

 **vanaf 13 januari 2025**

 **Vianen & online**



**Schrijf je in**



## De kracht van duidelijkheid

“U was er verleden week niet!” Lachend kijk ik hem aan. Zo leuk om met hem te mogen werken. “Wilt u erover vertellen?” Ik lach nog meer. Heerlijk dat deze jonge cliënt van 10 jaar de rollen even omdraait. Ik vertel hem dat ik de griep had. “Oh, die heb ik vorig jaar ook gehad op dinsdag 7 november 2023! Ik ben toen vijf dagen ziek geweest.”

Wanneer hij vertelt over vrienden of familie, vertelt hij bij iedereen wanneer ze exact geboren zijn. Zo word ik overladen door vele getallen. En het doet ook wat met mij, positief gezien.

Deze momenten laten me nadenken over de kracht van eerlijkheid in onze gesprekken. De helderheid waarmee deze kinderen communiceren, daagt me uit om ook eerlijk en open te zijn. Het doet me beseffen hoe belangrijk het is om mijn woorden zorgvuldig te kiezen. Elke uitspraak kan hun nieuwsgierigheid wekken of hen op het verkeerde been zetten.

Ik herinner me een jongere die me tijdens een sessie corrigeerde toen ik het verkeerde woord gebruikte. Het was een simpele fout, maar zijn correctie gaf me de kans om meer over de juiste woorden en uitspraken te leren. Dat soort momenten maken mijn werk zo waardevol. Niet alleen omdat ik hen kan helpen, maar ook omdat zij mij helpen te groeien.

Elke maandagochtend vraagt hij aan mij: “Zullen we het even over het weekend hebben? Wat heeft u gedaan?”

En wanneer ik vertel over mijn weekend, komen er een hoop vragen achteraan. Scheen de zon? Hoe laat was dat? Vond u het leuk?

Wanneer ik later zijn weekendverhaal mag horen, stel ik dezelfde vragen terug. Want dat is wat hij mij leert: geïnteresseerd zijn in zijn verhaal en de juiste vragen stellen. Want zijn verhaal wordt verteld in details, een groot geduld moet ik van mezelf verlangen. Want ja, ik moet toch oefeningen met hem doen! Maar voor hem zijn dit waarschijnlijk al oefeningen. Communiceren is namelijk niet voor iedere autist makkelijk, vooral niet in aanwezigheid van meerdere mensen.

“Zaterdag vierden wij de verjaardag van mijn moeder. Ze is geboren op 12 maart 1985, ze is dus 39 jaar geworden. Mijn vader had taart gekocht! En mijn vader is geboren op 27 september 1987, die is 41 jaar. Mijn broertje had ook een cadeautje gekocht, hij is geboren op 3 januari 2014. Mijn oma was er ook...”

Werken met autistische jongeren is niet alleen een professionele uitdaging; het is een bron van inspiratie en leren. Hun eerlijke feedback, ongecompliceerde kijk op de wereld en onverbloemde eerlijkheid brengen een frisse lucht in de ruimte. Dat beschouw ik als een kostbaar geschenk.



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

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



ROYALREACH

## Hypno In A Box Concepts

Wilt u uw cliënten een laagdrempelige, effectieve oplossing bieden? Hypno In A Box van Royal Reach B.V. combineert zelfhypnose audiosessies en mindfulness met speciaal hierop afgestemde voedingssupplementen. Gericht op doelen als stoppen met roken, afvallen, beter slapen en meer. Perfect als zelfstandige ondersteuning of als nazorg.

### Voordelen voor uw praktijk:

Eenvoudig te integreren  
Ondersteunt de groei en het welzijn van cliënten  
Passieve inkomstenstroom en hoge marges

Sluit u aan! Neem contact op met Royal Reach B.V. en voeg dit unieke product toe aan uw praktijk.



royalreach.eu  
085-2500690



## Hypnotherapie Opleidingen



Fysiek onderwijs  
Erkende opleidingen  
Bij- nascholingstrajecten  
Kleine groepen  
Persoonlijke aandacht

Yager Therapie®  
Register Hypnotherapeut  
Virtuele Maagband



# Slaap

## goed en leef langer

### Met professionele ondersteuning van een slaapcoach

Hoewel we bijna een derde deel van ons leven slapen, denken we er meestal niet zo over na. Slaap is zo gewoon dat we er pas bij stilstaan als we er problemen mee hebben. Goed slapen is echter een van de drie fysieke pijlers onder een gezond leven, even belangrijk als gezond eten en regelmatig bewegen.

#### De opkomst van de slaapcoach

Inmiddels geeft één op de vier Nederlanders van 12 jaar en ouder aan problemen met slapen te ondervinden. Denk daarbij aan moeite met in slaap vallen, doorslapen of te vroeg wakker worden (bron: CBS Gezondheid-enquête 2023). Tegenwoordig zijn er dan ook steeds meer coaches die zich richten op het begeleiden van mensen met chronische slaapproblemen, de zogenaamde slaapcoach, of therapeuten die zich hier verder in specialiseren.

#### Specialisatie voor coaches en therapeuten

Sonnevelt, opleiders voor vitaal leven, biedt een interessante vierdaagse nascholing voor coaches of therapeuten die zich in het thema slaap willen specialiseren. Docent is Floris Wouterson, slaapexpert en adviseur van bedrijven, veelgevraagd spreker en coach van (top)sporters. "In deze cursus reikt hij je praktische, deskundige handvatten aan om mensen op een natuurlijke manier te helpen om beter te slapen. Dit resulteert voor cliënten in meer levensvreugde, een betere gezondheid en diensten-gevolge een langer leven", zo vertelt Karin Leijten, directeur van Sonnevelt Opleidingen.

#### Het effect van (gebrek aan) slaap

Goede slaap is een weldaad voor je immuunsysteem, je geheugen, je concentratievermogen, je fysieke gesteldheid en herstel, het sneller genezen van wonden en het verwerken van (vervelende) herinneringen. Je kunt het je dus eigenlijk niet veroorloven om niet goed te slapen. "De Universiteit van Californië heeft over een periode van zestig jaar bij meer dan een miljoen mensen ontdekt dat mensen die korter dan vier uur of langer dan acht uur slapen meer kans hebben om eerder te sterven", licht Karin toe. "Uit ander onderzoek onder tienduizend mensen is ook gebleken dat mensen die minder dan zeven uur slapen aanzienlijk meer kans hebben dik te worden." Ze vervolgt: "En ook blijkt er een duidelijk verband te bestaan tussen te weinig slaap en hoge bloeddruk, depressie, hartziekten en problemen met de bloedsuikerspiegel."



“Eén op de vier Nederlanders van 12 jaar en ouder geeft aan problemen met slapen te ondervinden.”

Bron: CBS Gezondheid-enquête 2023

Ook jongeren slapen steeds slechter

Wie denkt dat het alleen een probleem van volwassenen is, heeft het mis. In 2022 gaf 22 procent van de jongeren van 12 tot 25 jaar aan in de twee weken ervoor slaapproblemen te hebben gehad. “Als je op jonge leeftijd al constant slecht slaapt, kan dat tot gevolg hebben dat de hersenomvang op latere leeftijd kleiner zal zijn, gedragsstoornissen eerder voorkomen en cellen in de hersenen sneller afsterven. Als slaapcoach kun je dus veel betekenen voor mensen van alle leeftijden”, zo concludeert Karin.

Nascholing/cursus slaapcoach van Sonnevelt Opleidingen

Onderwerpen:

Tijdens de 4 cursUSDagen wordt ‘s ochtends telkens aandacht besteed aan de oorzaken en gevolgen van slecht slapen en slaaptekort. ‘s Middags wordt ruimschoots tijd besteed aan de toepassing van de aangereikte theorie in de praktijk. De volgende onderwerpen komen aan bod:

Dag 1 - Slaapwetenschap

- Wat is slaap en welke slaapfasen zijn er?
- Waarom slapen we?
- Wat is de relatie tussen slaap en leeftijd?
- Wat zijn de 3 dimensies van een goede slaap?
- Wat zijn de gevolgen van slecht slapen en (chronisch) slaaptekort?

- Wat is het verschil tussen slaaptekort en slaapproblemen?
- Wat is een chronotype, hoe wordt deze bepaald en hoe zet je deze kennis slim in?

Dag 2 - Slaaphygiëne - Slaapomgeving - Slaapcomfort

- Welke 5 factoren zijn van belang bij de selectie van een goede matras?
- Hoe ziet de ideale slaapomgeving eruit?
- Wat zijn slaaproutines en hoe zet je deze het beste in?
- Kan je slaapproblemen oplossen met externe tools?

Dag 3 - Oorzaken en oplossingen van slaapproblemen

- Wat zijn de belangrijkste oorzaken van slecht slapen?
- Welke slaappatronen liggen ten grondslag aan een slaapstoornis?
- Wat is de typologie van een slechte slaper en welke denkfouten maken ze?
- Hoe breng je de belangrijkste zintuigen tot rust?
- Welke vormen van beweging ondersteunen een goede nachtrust?
- Wat is CGT en ACT en wat is het verschil tussen beide?
- Hoe ziet het protocol van de (beginnend) slaapcoach eruit?

Dag 4 - Slaapfysiologie

- Wat is de relatie tussen voeding en slaap?
- Het 12-fasen-stressmodel.
- Waarom is de darmgezondheid zo bepalend om goed te slapen?
- Wat is de meest bepalende factor voor de diepe herstellende nachtrust?

Voor meer informatie over de nascholing/cursus slaapcoach, kijk op: [www.sonneveltopleidingen.nl](http://www.sonneveltopleidingen.nl)



Alle startdata voorjaar 2025 – Sonnevelt opleidingen en cursussen

| Cursussen / Nascholing       | Plaats                | Startdag  | Startdatum |
|------------------------------|-----------------------|-----------|------------|
| Ademhaling en vitaliteit     | Hilversum             | donderdag | 13-03-2025 |
|                              | Zaltbommel            | woensdag  | 19-03-2025 |
| Coachen op (zelf)vertrouwen  | Hedel                 | dinsdag   | 20-05-2025 |
| Coachen op positief denken   | Hedel                 | dinsdag   | 01-04-2025 |
| Darmvitaal                   | Hedel                 | maandag   | 31-03-2025 |
| De 6 aanrakingen             | Zaltbommel            | woensdag  | 09-04-2025 |
| Neurotransmitters            | Nieuwegein            | vrijdag   | 09-05-2025 |
| Overgang en voeding          | Hedel                 | donderdag | 10-04-2025 |
| Runningtherapie              | Zaltbommel            | vrijdag   | 30-05-2025 |
|                              | Zaltbommel            | dinsdag   | 06-05-2025 |
|                              | Hedel                 | donderdag | 03-04-2025 |
| Slaapcoach                   | Hedel                 | dinsdag   | 11-03-2025 |
| Start je eigen coachpraktijk | Hedel                 | woensdag  | 14-05-2025 |
| Vitaal rouwen                | Hedel                 | vrijdag   | 11-04-2025 |
| Voeding en vitaliteit        | Hedel                 | dinsdag   | 27-05-2025 |
| Opleidingen                  | Plaats                | Startdag  | Startdatum |
| Basiscoach                   | Zaltbommel            | dinsdag   | 04-03-2025 |
|                              | Amsterdam             | zaterdag  | 01-03-2025 |
|                              | Nieuwegein            | woensdag  | 05-03-2025 |
| Beweegcoach                  | Den Bosch             | vrijdag   | 14-03-2025 |
| Jongerencoach                | Nieuwegein            | vrijdag   | 07-03-2025 |
|                              | Liempde (Eindhoven)   | donderdag | 06-03-2025 |
| Kindercoach                  | Amsterdam             | zaterdag  | 08-03-2025 |
|                              | Hedel                 | zaterdag  | 15-03-2025 |
|                              | Nieuwegein            | maandag   | 03-03-2025 |
| Kindercoach HSP              | Schelluinen           | donderdag | 06-03-2025 |
|                              | Liempde (Eindhoven)   | vrijdag   | 14-03-2025 |
|                              | Amsterdam             | vrijdag   | 14-03-2025 |
| Leefstijlcoach               | Hedel                 | vrijdag   | 14-03-2025 |
|                              | Nieuwegein            | zaterdag  | 15-03-2025 |
|                              | Amsterdam             | zaterdag  | 22-03-2025 |
|                              | Etten-Leur            | vrijdag   | 21-03-2025 |
|                              | via Zoom              | donderdag | 27-03-2025 |
| Lichaamsgericht coach        | Zaltbommel            | donderdag | 13-03-2025 |
|                              | Zaltbommel            | vrijdag   | 14-03-2025 |
| Mental coach                 | Rosmalen              | zaterdag  | 22-03-2025 |
|                              | Amsterdam             | vrijdag   | 21-03-2025 |
| Natuurvoedingsadviseur       | Amsterdam             | vrijdag   | 07-03-2025 |
|                              | Hedel                 | zaterdag  | 01-03-2025 |
| Relatiecoach                 | Hilversum             | vrijdag   | 07-03-2025 |
| Seniorencoach                | Hedel                 | donderdag | 06-03-2025 |
| Stervensbegeleider           | Woerden               | vrijdag   | 07-03-2025 |
| Stress en burn-out coach     | Etten-Leur            | zaterdag  | 29-03-2025 |
|                              | Eindhoven             | donderdag | 20-03-2025 |
|                              | Nieuwegein            | vrijdag   | 21-03-2025 |
| Trainer Hormoonfactor        | Driebergen-Rijsenburg | vrijdag   | 14-03-2025 |
|                              | Driebergen-Rijsenburg | vrijdag   | 21-03-2025 |

Data en locaties zijn onder voorbehoud. Check de website voor de meest actuele informatie: [sonneveltopleidingen.nl](http://sonneveltopleidingen.nl).

# Healthy You, Healthy Business

Hét platform voor therapeuten,  
coaches en counselors

Al meer dan 120 leden

Maandelijks een specifiek thema

Online kennis- en netwerkevents



Scan hier en  
gebruik actiecode  
TCC24

Nu 1 maand  
gratis Premium  
Lid t.w.v.  
€19,99



UIT DE PRAKTIJK

## Wil jij oma zijn?

Een wond die niet heeft kunnen sluiten, het  
gemis te groot, de rouw te klein  
Rauw in rouw is dan ook wat je tot op de dag  
van vandaag nog voelt  
De pijn van het kindje dat je niet in je buik hebt  
kunnen dragen  
De pijn van het kindje dat letterlijk uit je armen  
is genomen  
De pijn die je nu voelt omdat je van jezelf niet  
vol overgave oma durft te zijn  
Bang voor de omgeving  
Bang om de echte oma te kwetsen  
Bang dat je het straks weer los moet laten

Zo loop je op eieren op vrijdag terwijl je wilt  
spetteren in de plassen  
Wilt kleuren buiten de lijntjes  
In verbinding wilt komen met je neef, zijn  
vrouw en hun dochtertje

Ze gaven je de vraag of jij oma wilt zijn voor hun  
kindje

Kun je het ontvangen?  
Vol overgave aannemen zonder je aan te passen  
aan de kwetsbaarheid van de echte oma?

Kun je het ontvangen?  
Zonder de angst dat het je wordt afgenomen  
zoals de adoptie ongedaan werd gemaakt

Jij, toen 34 jaar die achterbleef met lege handen  
Een leegte in je hart die je nu niet durft te  
voeden met de liefde voor dit meisje en haar  
ouders

“Hoe was dat voor jou?”, is de vraag die je nooit  
hebt gehad

“Hoe was dat voor jou?”, is de vraag die ik je stel  
Ruimte voor jou om je bestaansrecht terug te  
nemen door eigenaar te worden van je leven  
Te helen van binnenuit door je tranen niet  
langer weg te slikken  
Niet langer onzichtbaar met de rouw van het  
kindje dat je nooit hebt kunnen vasthouden

“Wie ben ik dan eigenlijk?” is de vraag die jij  
jezelf in mijn praktijk durft te stellen  
Een antwoord waarin je beseft dat je eigenlijk  
nooit de beurt hebt genomen, altijd op je beurt  
hebt gewacht en nooit de beurt hebt gekregen  
En nu de beurt krijgt door de vraag: Wil je oma  
zijn van ons kindje?

Kun jij jezelf toestemming geven..... om het aan  
te nemen?  
Niet langer over je pijn en de leegte heen  
stappen

Niet langer de angst te hebben een ander tot  
last te zijn  
Hier, nu, compleet met jezelf, in verbinding met  
jezelf

Tegen jezelf te durven zeggen:

Op vrijdag ben ik oma

En dat voelt als duizend kusjes in mijn hart  
Dat voelt als een ademteug die de kramp uit  
mijn keel haalt

Het voelt als hoop dat overleven ook als leven  
kan gaan voelen  
Van de reservebank naar oma-land



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

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

Leer professioneel werken met

## Hartcoherentie

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

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

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



Hier vind je info over  
onze Praktijkopleiding  
voor zorgprofessionals.



+ ❤️ **HeartMath**  
Benelux

# Het belang van een Kwaliteitsmanagementsysteem in de complementaire zorg

In de complementaire zorgsector is het waarborgen van kwaliteit essentieel. Een kwaliteitsmanagementsysteem (KMS) biedt een gestructureerde aanpak om de kwaliteit van zorg te verbeteren, risico's te beheersen en de tevredenheid van cliënten te waarborgen. Ook binnen de complementaire zorg wordt wet- en regelgeving steeds complexer, denk aan de invoering van de Wkkgz en de WTZA. Het is dus voor een therapeut belangrijk dat er een betere grip op kwaliteit komt. Betere kwaliteit levert tevreden cliënten op en minder klachten. Bovendien is het een wettelijke verplichting om een KMS te hebben in de zorg.

## Wat is dat ook alweer, een kwaliteitsmanagementsysteem?

Kort gezegd is een kwaliteitsmanagementsysteem een overzichtelijk geheel van alle vereiste procedures, processen, beleid, resultaten en registraties binnen een praktijk. Het systeem is opgebouwd volgens de structuur Plan-Do-Act-Check. Een KMS is iets wat niet onderin een bureaula thuishoort, maar actief in je praktijk toegepast en gecontroleerd dient te worden. Dat laatste wordt vaak onderbelicht. De "Check" moet plaatvinden door een onafhankelijke auditor. Die kan je wijze op verbeteringen of ontbrekende zaken. Gebeurt dit niet, dan is het systeem niet een systeem zoals ISO, het internationale instituut voor standaardisatie, dat ziet.

Dit artikel belicht de belangrijkste redenen waarom een KMS cruciaal is in de (complementaire) zorg.

*“Een kwaliteitsmanagementsysteem is een overzichtelijk geheel van alle vereiste procedures, processen, beleid, resultaten en registraties binnen een praktijk.”*

- **Verbetering van de cliëntveiligheid**  
Cliëntveiligheid is een topprioriteit in de zorg. Een KMS helpt je praktijk om processen te standaardiseren en risico's te identificeren. Door systematisch te werken aan de verbetering van zorgprocessen kunnen fouten en complicaties worden vermindert. Dit resulteert in een veiligere omgeving voor cliënten en zorgverleners.

- **Verhoogde efficiëntie**  
Een goed geïmplementeerd KMS helpt om werkprocessen te optimaliseren. Door inefficiënties en overbodige processen te identificeren, kunnen praktijken hun middelen beter inzetten. Het laat je over alle facetten van je praktijk nadenken. Dit leidt niet alleen tot kostenbesparingen, maar ook tot een snellere en effectievere zorgverlening, wat uiteindelijk de tevredenheid van cliënten verhoogt.

- **Continue verbetering**  
Kwaliteitsmanagement is geen eenmalige inspanning, maar een doorlopend proces. Een KMS biedt de tools en methodologieën voor continue verbetering, zoals de Plan-Do-Check-Act-cyclus. Dit stelt je praktijk in staat om regelmatig je processen en resultaten te evalueren en waar nodig aanpassingen door te voeren.

- **Verhoogde cliënttevredenheid**  
Cliënten hebben steeds hogere verwachtingen van de zorg die ze ontvangen. Een KMS helpt je praktijk om de ervaring van cliënten te verbeteren door feedbacksystemen te implementeren en klachten serieus te nemen. Tevreden cliënten zijn niet alleen loyaler, maar ook geneigd om positieve ervaringen te delen, wat de reputatie van je praktijk ten goede komt. En heel belangrijk: het voorkomt klachten. Nog belangrijker: door positieve clientervaringen krijg jij meer plezier in je werk!

- **Voldoen aan regelgeving**  
De (complementaire) zorgsector wordt geconfronteerd met tal van wet- en regelgeving. We staan aan het begin van nog meer wet- en regelgeving.



Dat lijkt 'belastend' maar beseft dat dát voor de gehele zorg geldt. In die zin worden we gelijkgeschakeld met de 'reguliere' zorg. Een KMS helpt je praktijk om te voldoen aan de wettelijke eisen en kwaliteitsnormen. Dit is niet alleen belangrijk voor het behoud van vergunningen, maar ook voor het verkrijgen van accreditaties en erkenningen die vertrouwen opwekken bij cliënten en stakeholders.

**Betrokkenheid van medewerkers**  
Een KMS stimuleert de betrokkenheid van medewerkers door hen actief te betrekken bij kwaliteitsverbeterprocessen. Dit leidt tot een cultuur van verantwoordelijkheid en teamwork. Medewerkers voelen zich meer gewaardeerd en gemotiveerd wanneer ze kunnen bijdragen aan de verbetering van de zorg die zij leveren.

## Uit de praktijk, een succesverhaal

### De beginfase

Onze praktijk begon met de behoefte om de zorg voor onze cliënten te verbeteren. We merkten dat veel cliënten met chronische aandoeningen baat hadden bij een meer holistische benadering. We besloten om een KMS te implementeren om de effectiviteit van onze behandelingen te verhogen.

### Implementatie van het KMS

Door een KMS te gebruiken, konden we cliëntgegevens beter beheeren en analyseren. We

ontwikkelde gepersonaliseerde zorgplannen op basis van de individuele behoeften van de cliënten. Dit systeem hielp ons om verschillende therapieën te integreren en de voortgang van elke cliënt nauwkeurig te volgen.

### Resultaten

Na een jaar van implementatie zagen we duidelijke verbeteringen in de gezondheid van onze cliënten. De cliënten rapporteerden minder symptomen, een betere kwaliteit van leven en een grotere tevredenheid over onze zorg. Bovendien zorgde de gestructureerde aanpak voor een betere samenwerking tussen onze therapeuten en andere zorgverleners.

### Feedback van cliënten

Cliënten waardeerden de mogelijkheid om hun voortgang eenvoudig te volgen en de communicatie met ons als zorgverleners. Veel cliënten gaven aan dat ze zich meer betrokken voelden bij hun behandeltraject en dat de combinatie van reguliere en complementaire zorg hen hielp om zich beter te voelen. Daardoor is onze praktijk hard gegroeid het afgelopen jaar.

## Conclusie

Het implementeren van een kwaliteitsmanagementsysteem in de zorg is cruciaal voor het waarborgen van cliëntveiligheid, het verbeteren van efficiëntie, en het verhogen van de cliënttevredenheid. Bovendien stelt het je praktijk in staat om te voldoen aan wettelijke vereisten en de betrokkenheid van medewerkers te bevorderen. In een tijd waarin de eisen aan de zorg continue toenemen, is een KMS niet alleen een noodzaak, maar ook een kans om je praktijk naar een hoger niveau te tillen. Een hoger niveau levert weer nieuwe klanten op. En dat is toch wat we willen? Een bloeiende praktijk. Een KMS is dus een investering in jezelf en in groei.

Ga voor meer informatie naar: [www.qualityincare.nl](http://www.qualityincare.nl)



## Een krachtige combinatie voor transformatie

### Hypnose: Van mystiek naar wetenschap

Hypnose is de afgelopen decennia uitgegroeid tot een wetenschappelijk ondersteunde methode. Onderzoek toont aan dat het effectief is bij het verminderen van stress, pijn en gedragsverandering zoals bij angst, trauma en fobieën.

### Direct contact met het onderbewustzijn

Hypnose biedt direct toegang tot het onderbewustzijn, waar automatische reacties en diepgewortelde problemen liggen vastgelegd. Daardoor kunnen problemen direct in de kern worden aangepakt voor snelle en blijvende resultaten.

### Wetenschappelijk bewezen

Onderzoek door de Universiteit van Zwitserland bevestigde in een gecontroleerde trial met 50 proefpersonen twee verschillende hypnose-staten. Deze studie toonde aan dat hypnose meetbare veranderingen in hersenactiviteit veroorzaakt, wat de effectiviteit ervan bij het oplossen van hardnekkige patronen onderstreept.

Schrijf je nu in voor een van onze hypnose hypnotherapie opleidingen en leer werken met twee wetenschappelijk aangetoonde staten van hypnose voor effectieve transformatie!



### Word gratis lid van de Hypnose Community en ervaar zelf de kracht van hypnose!

- Gratis toegang tot audio's om zelfhypnose te ervaren.
- Gratis introducties hypnose.
- Toepassingen, wetenschap en veel meer.



- HypnoseMentor biedt hoogwaardige hypnoseopleidingen voor therapeuten, coaches, counselors, medisch zorgpersoneel en psychologen.
- Klassikale opleidingen voor individuele inschrijving, gericht op zowel professionele doelen als persoonlijke ontwikkeling.
- Incompany trainingen op maat voor bedrijven, ziekenhuizen, klinieken, scholen.
- Praktische, wetenschappelijk onderbouwde opleidingen met impact.



## Van 'koffiemomentjes' komt geen herstel

Hoe vaak heb ik ze niet aan mijn bureau zitten, volwassen mensen, huilend, vanwege ernstige uitval, soms psychisch, soms fysiek, soms beide. Ze zijn nog maar nauwelijks ziekgemeld en het besef dat ze waarschijnlijk een behoorlijke periode uit de running zullen zijn, is nog niet helemaal volledig doorgedrongen.

Ze huilen niet vanwege hun kwaal, maar vanwege het feit dat ze van de Arbodienst en manager een koffiemomentje moeten inplannen op hun werk, om feeling te houden met de organisatie. Soms zijn de reacties non-verbaal zo sterk, bijna overgeven, helemaal in elkaar gedoken, afwijzende houding, dat ik denk: jij gaat helemaal niet even koffiedrinken op je werk. Dat heeft een totaal averechtse werking in het proces.

De meningen zijn erover verdeeld. Arbodiensten en werkgevers willen medewerkers zo snel mogelijk weer binnen de poort; dat is goed, dan hebben we zicht op het proces. Wat een angst en controlemaatregel en zoals altijd gaat het hier om geld en macht.

Het hele apparaat wat ervoor moet zorgen dat mensen geen misbruik maken van de ziektewet, kost waarschijnlijk meer geld dan medewerkers even een paar weken respijt geven om bij te komen. Bij de meeste mensen ontstaat dan op een heel natuurlijke manier vanzelf de behoefte om weer contact te willen met de organisatie en om even wat collega's te spreken.

Dat red je niet met dwang en pressie. Dan gaan mensen met de hakken in het zand en ontstaan er juist conflicten die je niet wilt. Moet er weer een mediation aan te pas komen om de pijn uit het verhaal te halen. Dat kost meer geld dan twee weken wandelen in het bos.

En het is jammer van alle negatieve energie en het verloren vertrouwen.

Heb wat meer vertrouwen in de loyale medewerker, laat hem een paar weken zonder druk, uitrusten, wandelen in het bos, nadenken over hoe het verder moet, zich wat meer schikken in het ziekteproces. Dit vertaalt zich terug in het hersteltraject en uiteindelijk heb je de medewerker sneller en gemotiveerder terug in je organisatie.

Hulde aan alle geweldige werkgevers die wel positief faciliteren in ziekteprocessen; helaas kan dit percentage nog flink omhoog.



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

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



**Bloesem Remedies  
Nederland**

Distributeur van:

*farfalla*  
Swiss Aroma Care | Est. 1982

Bloesem Remedies Nederland maakt al sinds 1986 haar eigen bloesemremedies. Daarnaast zijn wij hét adres voor o.a. Australian Bush Flowers, Alaskan Essences, Californische FES essences en Healing Herbs remedies. Ook voor Dr. Schüssler celzouten van Adler en Sonnenmineral, en bio AromaCare en bio BeautyCare van Farfalla. Zie de website of bezoek onze winkel De 3 Vrouwen in Meterik.



*Farfalla bio beautyCare & AromaCare  
geschenksets, geuren, geurlampen etc.*



**www.bloesemremedies.com**

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

## Achtergrondcijfers rondom vrouwen en

# moederschap

Uit publicaties van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt, dat vrouwen op steeds latere leeftijd aan kinderen beginnen. Van de vrouwen die vóór 1960 zijn geboren, probeerde de meerderheid zwanger te raken van het eerste kind voordat ze 26 jaar waren.

Van de vrouwen die tussen 1960 en 1964 zijn geboren, probeerden de meesten het juist op hogere leeftijd. Deze trend lijkt door te zetten onder vrouwen die na 1964 zijn geboren.

Ook bij het proberen zwanger te worden van een tweede kind is de trend van uitstel duidelijk zichtbaar. De groep vrouwen die vóór hun 25ste probeert zwanger te raken van een tweede kind wordt door de jaren heen steeds kleiner en het lijkt erop dat de meeste vrouwen die na 1960 geboren zijn, hun tweede kind pas krijgen als ze de 28 jaar al gepasseerd zijn.

Twijfel, geen partner, een onzekere financiële situatie en het niet kunnen combineren van kinderen met opleiding of werk, zijn de meest genoemde redenen voor uitstel.

### Na drie maanden zwanger

Ruim vijftig procent van de vrouwen die proberen zwanger te raken van hun eerste kind, is na drie maanden zwanger. Na een half jaar is bijna zeventig procent zwanger. Na anderhalf jaar zijn acht van de tien vrouwen zwanger. Uiteindelijk blijft zo'n drie procent van de vrouwen onvrijwillig kinderloos.

*“Vrouwen die vruchtbaar zijn, kunnen  
toch onvrijwillig kinderloos zijn.”*

### Medische hulp

Een op de vijf vrouwen die proberen zwanger te raken van hun eerste kind, gaat naar de huisarts of specialist als een zwangerschap uitblijft, de helft hiervan ondergaat een vruchtbaarheidsbevorderende ingreep. Van de vrouwen die proberen om van een tweede kind in verwachting te raken, bezoekt tien procent een arts als het niet snel lukt om zwanger te worden. Ook in dit geval krijgt bijna de helft daadwerkelijk een behandeling.

### Vrijwillig of onvrijwillig kinderloos?

Kinderloosheid kan een bewuste keuze zijn. Het kan ook het gevolg zijn van het te lang wachten met kinderen. De vrouw voelt zich dan te oud voor kinderen of is fysiek niet meer in staat om kinderen te krijgen.

Vrouwen die vruchtbaar zijn, kunnen toch onvrijwillig kinderloos zijn. Dit kan het geval zijn bij ziekte of handicap of bij het niet (tijdig) vinden van een geschikte partner. Vier op de tien 26-45-jarige vrouwen die verwachten kinderloos te blijven, beschouwen zichzelf als onvrijwillig kinderloos. Zes op de tien kinderloze vrouwen zijn vrijwillig kinderloos.

### Waarom vrijwillig kinderloos?

Vrouwen zijn om diverse redenen vrijwillig kinderloos. De helft van de vrijwillig kinderloze vrouwen gaf aan dat kinderen hun vrijheid zouden belemmeren. Een veel genoemde reden is ook dat het opvoeden van kinderen te veel tijd en energie kost. Veel vrouwen die deze reden noemden, hebben ook vaak de eerste reden genoemd. Een andere vaak genoemde reden is dat de partner geen kinderen wilde.

### Samenhang tussen geluk en het krijgen van kinderen

In de periode rond het krijgen van een kind zijn mensen tijdelijk gelukkiger. Het gelukkigst zijn

# Stichting Orthokennis

## Dé leverancier van orthomoleculaire kennis

Kom alles te weten over de meest gebruikte nutriënten in de orthomoleculaire praktijk!

### Clinics

Stichting Orthokennis organiseert speciale clinics over variërende onderwerpen, altijd geaccrediteerd bij verschillende beroepsverenigingen als nascholing.

### Webinars en webtalks

Naast clinics organiseert Orthokennis webinars en webtalks. Met korte webtalks en informatieve webinars ben je snel op de hoogte. Meld je via de website aan voor de Orthokennis-nieuwsbrief en ontvang regelmatig uitnodigingen voor nieuwe webinars en webtalks!

### Informatieve website

Op [www.orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl) vind je onze wetenschappelijke overzichtsartikelen, nutriëntenpagina's, nieuwsberichten en een indicatie-index. Hier vind je ook uitgebreide informatie over interacties van nutriënten met medicijnen en kun jij je aanmelden voor de aankomende clinics.

### Wetenschappelijke overzichtsartikelen

In onze wetenschappelijke overzichtsartikelen wordt inzicht gegeven in de laatste stand van zaken met betrekking

tot nutriënten die veel gebruikt worden in de praktijk. Ook hebben we beknopte nutriëntenpagina's opgesteld met specialistische en technische informatie die onontbeerlijk is voor elke therapeut of arts. De artikelen zijn met de grootst mogelijke zorg samengesteld en gaan altijd gepaard met referenties.

### Nieuwsbrief

In onze maandelijkse nieuwsbrief wordt je op de hoogte gehouden van het nieuwste onderzoek naar nutriënten en hun gezondheidseffecten. Bovendien krijg je waardevolle tips over het werken met voedingssupplementen in de praktijk én ontvang je onze meest recente Orthokennis-publicaties in jouw mailbox. Je kunt je op [www.orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl) aanmelden voor onze e-mailniewsbrief.

Mocht je vragen hebben over onze diensten, dan kun je contact met ons opnemen.

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



mensen tijdens de zwangerschap. Na de geboorte daalt het geluksgevoel langzaam tot het na 1 tot 2 jaar na de geboorte terug is op het niveau van voor de zwangerschap. Dit effect is er alleen voor de geboorte van het eerste kind. Rond de geboorte van het tweede en derde kind is geen gelukspiek zichtbaar.

De komst van een kind maakt vrouwen gelukkiger dan mannen. Hoewel bij zowel mannen als vrouwen het geluksgevoel stijgt voorafgaand aan de geboorte, is de stijging voor vrouwen sterker. Na de geboorte daalt het geluksgevoel in dezelfde mate voor mannen als vrouwen. De leeftijd van de ouders bij de geboorte van het eerste kind noch het geslacht van het kind heeft een relatie met de gelukstoename voor en afname na de geboorte.

name doordat 19% van de vrouwen die roken vaak ongelukkig is, terwijl dit bij vrouwen die niet roken lager is (9%). 21% van de vrouwen die ongepland zwanger waren, heeft mentale problemen na de zwangerschap. Zij voelen zich met name vaker ongelukkig.

Bronnen: [cbs.nl](http://cbs.nl), [vzinfo.nl](http://vzinfo.nl)

*“Vrouwen van alle leeftijden hebben evenveel last van mentale problemen, maar laagopgeleiden hebben vaker last van mentale problemen dan hoger opgeleiden.”*

### Mentale gezondheid na de zwangerschap

Veel nieuwe moeders (11%) krijgen te maken met een depressie voor, tijdens of na de zwangerschap. Zo'n 10% van de pas bevallen vrouwen in Nederland krijgt een depressie na de bevalling. Ook bekend als een post-partum of postnatale depressie. Bij 9% van de gevallen zijn de klachten al aanwezig voordat het kindje geboren is.

Het werkelijke aantal ligt hoger, mede door het feit dat veel vrouwen geen hulp zoeken.

Vrouwen van alle leeftijden hebben evenveel last van mentale problemen, maar laagopgeleiden hebben vaker last van mentale problemen dan hoger opgeleiden (13% vs. 9%). Ook vrouwen met een niet-westerse (vs. westerse) achtergrond hebben na de zwangerschap vaker mentale problemen (17% vs. 9%).

Vrouwen die zonder partner wonen, hebben vaker mentale problemen dan vrouwen die met partner wonen (23% vs. 10%). Ze zijn vaker somber, onrustig, ongelukkig en zitten vaker in de put.

Vrouwen die na de zwangerschap roken hebben iets vaker last van mentale problemen dan vrouwen die niet roken (16% vs. 10%). Dit komt met



# Wat is er belangrijker dan jouw

# gezondheid

DOOR: JEROME WEHRENS

De huidige maatschappij verandert snel. Over de hoeveelheid informatie die een gemiddelde westerling in drie weken te verwerken krijgt, deed iemand uit de middeleeuwen zijn hele leven. Nog niet zo lang geleden werden we even stil om na te denken over een vraag. Nu zoeken we het meteen op. Onze behoefte wordt instant bevredigd. Als we een boek bestellen vóór 22:00 uur, verwachten we het de dag erna in huis. Als het niet komt, zijn we teleurgesteld over de 'slechte' service. Hoe kunnen we balans houden in dit alles?

In workshops vraag ik soms wie er nog wel eens op een bankje zit en aan niets denkt. Gewoon zijn met wat er is. Het is opmerkelijk hoe weinig mensen dat tegenwoordig nog doen. Gewoon, niets. Dat niets doen is ook lastig. Het is een moment waarop je alleen maar aanwezig bent. Een gratis moment voor jezelf. Als je niet gewend bent aan het grote NIKS, geeft dat onrust. We denken: eerst dit afmaken en dan pas rust nemen. Door de snelheid van de mind kunnen we het lichaam niet in rust krijgen. We zitten te veel in de actieve staat van zijn (het orthosympathisch zenuwstelsel). Maar die staat hoort bij verstarren, vluchten en vechten en voorkomt dat we letterlijk en figuurlijk op de rem kunnen trappen.

*“Een hoog tempo en actieve staat geven het lichaam stress. Als dit lang duurt, trekt dat een grote wissel op je gezondheid.”*

Bewustwording is de eerste stap. Een hoog tempo en actieve staat geven het lichaam stress. Als dit lang duurt, trekt dat een grote wissel op je gezondheid. Je lichaam gedijt juist goed bij afwisseling: van actief naar passief. Van stress naar rust. Van gas geven naar remmen. Rust nemen is echter lastig. Een draaiende molensteen op snelheid staat ook niet in één keer stil.

Als je stress-systeem niet overbelast is en de stress-trigger verdwijnt, brengt jouw lichaam je vanzelf weer in de rust. Je komt in de ruststand terecht (het parasympathische deel van je autonome zenuwstelsel) en dit zorgt voor **HELING** en **HERSTEL**. Alleen als je in de UIT-stand staat, kan je lichaam voldoende herstellen. In de AAN-stand (orthosympathische deel van je autonome zenuwstelsel) is je lichaam in de doe-stand en vecht- of vluchtmodus.

De belangrijkste zenuw van je UIT-stand is de nervus vagus. De nervus vagus is de 10e hersenzenuw (er zijn er 12) en is de langste. Nervus vagus staat in het Latijn voor dwalende zenuw. Die naam heeft hij niet voor niets gekregen, want hij dwaalt door ons hele lichaam heen.

**De nervus vagus bestuurt voor 75% onze UIT-stand.** De standaard stand van je lichaam is om AAN te staan. Als de nervus vagus goed werkt, komen we in de UIT-stand en kan je lichaam balans vinden. Denk aan een goed hartritme, rustige ademhaling, balans in spijsvertering en hormonale systemen.

De nervus vagus speelt ook een belangrijke rol in de **emotionele regulatie**. Hij is medeverantwoordelijk voor de productie van serotonine en dopamine, die de stemming beïnvloeden. Een gezonde werking van de nervus vagus zorgt ervoor

# Vitakruid innoveert

## Ontdek onze nieuwste supplementen

### Elite Creatine Complex

Met o.a. D-ribose, Q10 & Magnesium Malaat



❖ 261 GRAM

Creatine ondersteunt meer kracht en spiergroei.\*



\*Bij dagelijkse inname van 3 g creatine

### Elite Whey Protein

Hydrolisaat & Isolaat met extra BCAA's en enzymen



❖ 990 GRAM

28 gram eiwitten per maatschep.



### Choline Complex

Met inositol, B1, B5, B12 & folaat



❖ 90 VEGAN CAPSULES

Choline is de voorloper van de neurotransmitter acetylcholine.



### Whey Protein

100% puur wei concentraat eiwitten



❖ 900 GRAM

24 gram eiwitten per maatschep.



Meer weten over onze nieuwe supplementen? Ga naar:

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



**VITAKRUID®**  
DRIVEN BY HEALTH

#### BINNENKORT VERWACHT

- Post workout Man + Vrouw
- Pre Workout Man + Vrouw
- EnergieComplex
- BCAA 4:1:1
- Cordyceps
- Elektrolyten



dat we het gedeelte van het brein kunnen bereiken dat zorgt voor creativiteit, het nemen van complexe beslissingen en hogere cognitie. Met ademhaling heb je veel invloed op de nervus vagus. Met goede ademtechnieken krijg je jouw bloeddruk binnen 2 minuten omlaag. Adem is een unieke, directe ingang naar je autonome zenuwstelsel. Binnen een paar minuten breng je je lichaam in een rust of activerende staat. Volg deze oefening maar eens voor 2 minuten:

- Zit of lig in een ontspannen houding
  - Leg je handen op buik
  - Adem naar je handen toe
- Adem in door je neus
  - Maak je inademing 5 seconden lang vast

- Adem uit door je mond
  - Maak je uitademing 5 seconden lang vast
- Adem niet (na de uitademing)
  - Houd deze houding 5 seconden lang vast

Deze oefening geeft overigens niet iedereen het effect van ontspanning. Doorgaans duidt dit erop dat je te snel ademt. Het zou zelfs kunnen dat deze oefening je stress geeft: je systeem staat te veel AAN. Het vertragen van je ademhaling roept dan weerstand op en kan zelfs paniek triggeren. Hulp van een goede ademcoach kan hierbij behulpzaam zijn.

Stress en leefstijl zijn vaak de oorzaak van een verstoorde ademhaling. Doorgaans onbewust. Stressopbouw in je lichaam kan ontstaan door een acute, intense gebeurtenis maar kan ook langzaam opbouwen. Je merkt de intensiteit van de stress niet meer op, doordat het zo geleidelijk gaat. Je groeit als het ware mee met het niveau van stress in jouw lijf.

Een bepaalde mate van stress is nodig om goed te kunnen functioneren. Je lichaam komt door stress namelijk in beweging. Maar te veel stress verstoort allerlei essentiële processen. Je slaapt minder diep, je hormoonbalans raakt verstoord, ontstekingswaardes stijgen en emotie ligt aan de oppervlakte. Je krijgt een kort lontje of voelt je depressief. Door disbalans in het lichaam kom je ook aan in gewicht of val je juist versneld af.

Onze gedachten hebben meer invloed op ons leven dan we ons vaak realiseren. Negatieve gedachten kunnen leiden tot gevoelens van stress, angst en onzekerheid, wat uiteindelijk kan resulteren in ongezonde gewoonten zoals emotioneel eten of gebrek aan motivatie om te bewegen. Positieve gedachten kunnen daarentegen weer allerlei neurale paden activeren die je andere beslissingen laten nemen en andere gevoelens kunnen geven. Weet je nog hoe je je voelde toen je verliefd was. Hoe je toen in het NU leefde?

Wist je dat je bijna 20 procent van je spiermassa kunt winnen door alleen al fitness-oefeningen te visualiseren? Het is daarom essentieel om je bewust te worden van je gedachtepatronen en deze, indien nodig, te veranderen. Als je jezelf ziet als zwak, dik, niet effectief en dergelijke, geef je zelf hints aan je onderbewustzijn die je tegenhouden om te veranderen. Bij het nastreven van een

Een belangrijk deel van het onderwijsaanbod van B-Mind werkt via de B-Mind-methode, die door Jerome is ontworpen. De B-Mind-methode heeft zijn oorsprong in de ruim dertig disciplines en technieken die Jerome Wehrens vanaf zijn 20e heeft bestudeerd. De B-Mind-methode bevat de B-Mind Ademhalingstechniek, de Release Methode en HEEL™ techniek (Herken, Erken, Ervaar en Laat los).

Jerome Wehrens, eigenaar van B-MIND heeft meer dan 10.000 uur ervaring in het trainen, coachen en managen van mensen. Sinds 2018 leidt hij adem- en vitaliteitstrainers op.

Hij werkt onder andere met de B-Mind-methode, die hij zelf heeft ontworpen. De B-Mind-methode heeft zijn oorsprong in de ruim dertig disciplines en technieken die Jerome Wehrens vanaf zijn 20e heeft bestudeerd. Daarnaast Jerome gecertificeerd Buteyko-specialist en Black Belt-Coach. Hij is opgeleid in de Wim Hof-Methode en was tien jaar lang gecertificeerd Wim Hof-trainer. Daarna ontwikkelde Jerome bij B-Mind zijn eigen methode voor het boosten van mentale en fysieke gezondheid met koude-training. Ook schreef hij het boek *Heelweek* en richtte hij B-Community op, hét onlineplatform voor vitaliteit, ademhaling, herstel en ontspanning.

gezondere levensstijl is het dus van vitaal belang om je bewust te zijn van waar je je aandacht op richt.

#### Gezonde leefstijl

Veel mensen gaan op zoek naar een nieuwe balans en een nieuwe leefstijl. Maar vanuit de huidige maatschappij wensen we een instant oplossing met direct resultaat. Het moet ook wetenschappelijk zijn, anders heeft het geen waarde. Vaak grijpen we naar een pilletje dat zou helpen. We vergeten dan wel eens dat de beste pil de placebopil is. De overtuiging dat een pil werkt, is belangrijker dan de pil zelf.

Als het gaat om een gezonde levensstijl, denken de meeste mensen in eerste instantie aan voeding. Waardevolle aspecten als mind, ademhaling en koudetraining zijn wellicht niet het eerste waar je aan denkt. Maar wist je dat koude je metabolisme met 300% kan verhogen? En als je vandaag 2 minuten een koude douche neemt, versterk je niet alleen je weerstand, maar het brengt je ook naar het NU. Veel mensen ervaren zelfs een helder gevoel door een koude douche. Dan wordt een koude douche een mooie kans om weer wat bewuster te zijn.

Zo zijn er natuurlijk talloze, uiterst effectieve tips om te vertragen en je gezondheid te verbeteren. Maar niet alles hoeft bij jou als persoon te passen. Met de juiste kennis en tools kun je je eigen balansplan creëren. Zelf sta ik ook met de voeten in de klei. De afgelopen 30 jaar ben ik bezig geweest met het begrijpen van het menselijk lichaam en het opzetten van methodes om mijzelf en anderen te helpen. Maar dat betekent niet dat ik altijd in balans ben. Laatst moest ik mijn partner wegbrengen naar het ziekenhuis voor controle. Mijn partner komt niet graag te laat en we waren veel te vroeg

bij het ziekenhuis. Ik voelde irritatie omdat ik met een deadline zat en hard aan het werk was. Ik zei: ‘Schat, dit is nu even niet zo handig, deze tijd had ik beter kunnen besteden.’ Mijn partner zei: ‘Schat, dit is een mooi moment om even een adem oefening te doen.’ Mijn reactie was in eerste instantie dat ik me niet begrepen voelde. Pas nadat ik het even tot me door liet dringen, begreep ik dat ze iets heel moois tegen mij zei. Iets heel liefdevols.

Wat is er belangrijker dan jouw gezondheid? Niks, geen deadline of bedrijf. Moeder Theresa zei het al ooit: ‘Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet voor een ander zorgen’. Laten we elkaar helpen daarbij.

Meer informatie: [www.bmind.nl](http://www.bmind.nl)



*“Wist je dat koude je metabolisme met 300% kan verhogen?”*



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

EDUCATIEPLANNER

| ONLINE/LOCATIE                                                                 | DATUM         | TIJD            | PRIJS excl. BTW |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Studiemiddag Detoxificatie   Evert Berkelaar                                   |               |                 |                 |
| Online                                                                         | di 10-12-2024 | 13.30-16.30 uur | € 45,-          |
| Studiemiddag Insulineresistentie: Kennis, Inzicht, Actie   Monique van Poorten |               |                 |                 |
| Online                                                                         | do 23-01-2025 | 13.30-16.30 uur | € 45,-          |
| Studiemiddag Burn-out en de darm   Dorte Kramers                               |               |                 |                 |
| Online                                                                         | ma 27-01-2025 | 13.30-16.30 uur | € 45,-          |
| Studiemiddag Het oog   Casper Beukema                                          |               |                 |                 |
| Online                                                                         | wo 05-02-2025 | 13.30-16.30 uur | € 45,-          |
| Studiemiddag Beter slapen   Monique van Poorten                                |               |                 |                 |
| Online                                                                         | do 06-03-2025 | 13.30-16.30 uur | € 45,-          |
| Praktijktraining De longen   Casper Beukema                                    |               |                 |                 |
| Online                                                                         | do 10-04-2025 | 9.30-16.30 uur  | € 69,50         |
| Studiemiddag Citroenzuurcyclus   Dorte Kramers                                 |               |                 |                 |
| Online                                                                         | do 17-04-2025 | 13.30-16.30 uur | € 45,-          |

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



Meer informatie, actueel aanbod en aanmelden

[www.viteducatief.nl](http://www.viteducatief.nl) | 070-3010671 | [info@viteducatief.nl](mailto:info@viteducatief.nl)



VitEducatief

Kennis is belangrijk, zeker voor u als gezondheidsspecialist

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



Samengestelde gezinnen

Als je als psychosociaal therapeut werkzaam bent, krijg je zeker in je praktijk vroeg of laat te maken met samengestelde gezinnen. Dit omdat kinderen, jongeren of hun ouders erdoor vastlopen. Volwassen cliënten die zelf in een samengesteld gezin zijn opgevoed, hebben op latere leeftijd regelmatig nog de nodig blauwe plekken die aandacht vragen. Er wordt over een samengesteld gezin gesproken als je een relatie aangaat met iemand die kinderen meeneemt uit een vorige relatie. Er is dan ineens sprake van een stiefvader, stiefmoeder, een plusmamma, of ook wordt er gesproken over bonuskinderen, bonusvader of een bonusmoeder.



Je bent gescheiden of je partner is overleden, natuurlijk wil je verder met je leven en je hoopt weer iemand te vinden. Voor de kinderen is dat niet zo vanzelfsprekend en de keus om samen verder te gaan in een samengesteld gezin kent zijn eigen dynamiek en problemen. Het is dan ook niet altijd een succes. Verschillende onderzoeken geven aan dat ruim 60% van de samengestelde gezinnen niet blijvend is, na 5 jaar alweer uit elkaar zijn. Een onderzoek van het CBS geeft aan dat ruim 500000 van alle minderjarige kinderen een onderdeel zijn van een samengesteld gezin. Een andere naam die hieraan ook wel wordt gegeven, is complexe gezinsverbanden. Er zijn successen maar een samengesteld gezin tot een succes maken gaat niet vanzelf.

Bij een samengesteld gezin worden twee bestaande subculturen samengevoegd. Er is een aantal gewoontes, normen en waarden die plotseling met elkaar vermengd worden. Als volwassenen is dit al erg wennen en zoeken, maar de kinderen hebben hier niet voor gekozen. De loyaliteit van de kinderen naar hun andere biologische ouder speelt ook een grote rol. Hoe die zich hierin opstelt, kan een positieve invloed hebben. Systemisch gezien kan er bij een samengesteld gezin veel verwarring optreden. Daar waar je onderdeel was van een groter geheel (bloedverwanten), lopen nu familielijnen door elkaar heen. Daar waar je eerst het oudste kind was, ben je mogelijk nu de jongste of plotseling er ergens tussenin. Systemisch gezien is het van belang het

oorspronkelijke systeem zoveel mogelijk vast te houden, probeer niet het oude systeem te veranderen maar in stand te houden naast het nieuwe systeem. Bemoei je als nieuwe partner niet met de opvoeding. Laat de biologische ouders de ouders zijn en de nieuwe partner een extra, of wel de bonus. Geef het kind de ruimte om zelf de nieuwe partner een plek te geven en dring het niet op. Wees geduldig, je kunt je droom van een nieuw gezin niet afdwingen.

Er worden verschillende jaartallen genoemd over de tijd die een samengesteld gezin nodig heeft om de balans te vinden, tussen de twee en zeven jaar. Er zijn verschillende websites, er is veel literatuur en veel hulpverleners hebben zich gespecialiseerd in de voorlichting en ondersteuning van samengestelde gezinnen. Het is belangrijk dat jij als psychosociaal therapeut er ook de nodige kennis van hebt zodat je potentiële cliënten kunt ondersteunen.

Ruud van Hal, Psychosociaal Therapeut  
Stichting Rosegarden

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

# Waarom Minami?

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

gewrichten  
soepel houden

cholesterolgehalte binnen  
het normale bereik houden



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

je omega-3 op pijl houden

voor ieder de beste oplossing



voor mama en kind



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

**WE CARE** ❤️

for you,  
our planet  
and our future



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

## Seleen beschermt ons, maar we krijgen nog steeds niet genoeg

Een nieuwe Nederlandse studie toont opnieuw de cardioprotectieve en ontstekingsremmende eigenschappen van seleen aan. Toch krijgen Europeanen niet voldoende van dit essentiële micronutriënt binnen. Kan verhoging van de inname nog meer gezondheidswinst opleveren?

Het aantal wetenschappelijke onderzoeken dat op de gezondheidsvoordelen van seleen wijst, groeit en recent is daar een Nederlandse studie<sup>1</sup> aan toegevoegd. Onderzoekers van de Rijksuniversiteit Groningen hebben aangetoond dat mensen met hogere seleenniveaus in hun bloed, minder risico hebben om hartfalen op te lopen en te overlijden. Ook hadden ze lagere niveaus van C-reactief proteïne, een biologische marker waarmee ontstekingen in het lichaam kunnen worden gedetecteerd. Alleen bij niet-rokers waren de voordelen duidelijk. De zogeheten PREVENT-studie, gepubliceerd in *European Journal of Heart Failure*, ondersteunt eerder onderzoek en wijst op de hoofdrol van seleen ter bescherming van het hart- en vaatstelsel.

### Rokers hebben minder seleen

De PREVENT-studie onder bijna 6.000 gezonde mannen en vrouwen, met een gemiddelde leeftijd van 53 jaar, leverde interessante waarnemingen op,

bijvoorbeeld dat het seleengehalte bij niet-rokers doorgaans hoger was dan bij rokers.

Volgens de wetenschappers kan dat komen door de giftige zware metalen in tabaksrook, zoals arseen, dat chemisch reageert met seleen. Arseen beïnvloedt de synthese en expressie van selenoproteïnen en verhoogt eliminatie van seleen via het maag/darmkanaal.

### Europeanen hebben meer nodig

De Nederlandse wetenschappers vonden bij de deelnemers een gemiddeld seleengehalte van 84,6 microgram per liter bloed, ongeveer overeenkomend met het gemiddelde seleengehalte in Europa. Een studie<sup>2</sup> uit 2010, gepubliceerd in *American Journal of Clinical Nutrition*, liet echter zien dat volledige verzadiging van selenoproteïne P een gemiddeld seleengehalte van bijna 120 mcg/L vereist.

Deze selenoproteïne, de belangrijkste seleentransporteur naar weefsels in het lichaam, geldt als graadmeter voor een adequate seleenopname.

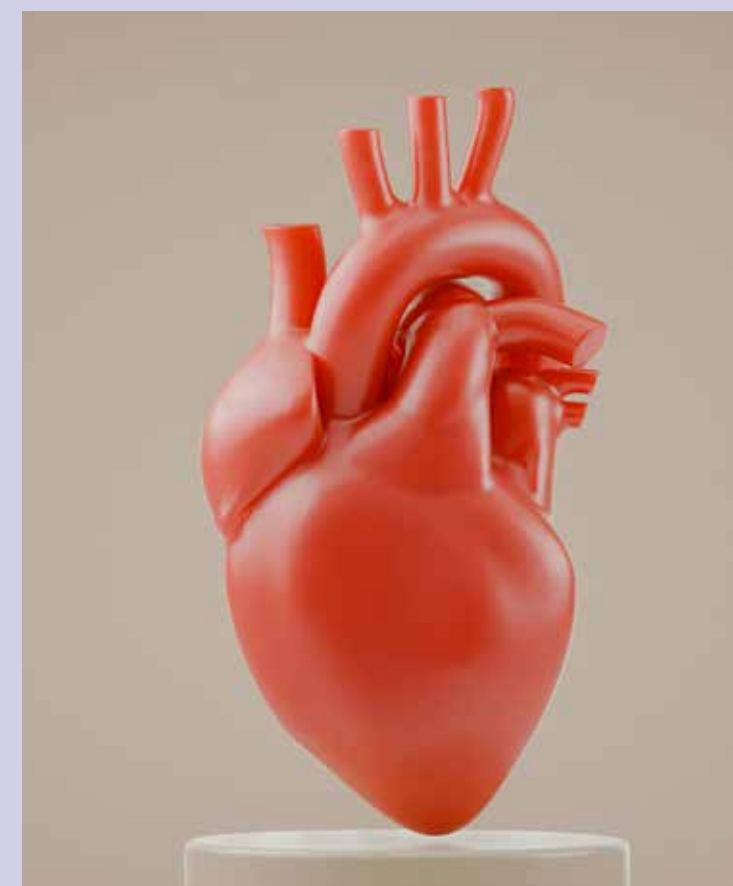
### 100 microgram per dag

Uit de Nederlandse studie blijkt dat de sterfte onder mensen met een hoger seleengehalte in hun bloed lager is; ze lopen minder risico op hartaandoeningen en hebben minder ontstekingen in het lichaam. Maar het kan waarschijnlijk nog beter. De studie uit 2010 liet zien dat de ideale 120 mcg/L seleen in het bloed voor de meeste deelnemers haalbaar was met een dagelijks supplement van 100 microgram seleenverrijkte gisttabletten als aanvulling op het seleen uit voedsel.

### 54% lager cardiovasculair sterftecijfer

Een goed voorbeeld is de Zweedse KiSel-10-studie waarin gezonde, oudere mannen en vrouwen dagelijks 200 microgram seleengist en 200 mg co-enzym Q10 kregen, of een placebo. Na vijf jaar was de cardiovasculaire sterfte in de actief behandelde groep 54 procent lager dan in de placebogroep en was de hartspierfunctie van de deelnemers aanzienlijk verbeterd.

Bronnen zijn op te vragen bij de redactie.



# De helende kracht van

# empathie

## Het verschil tussen empathie en compassie

Empathie en compassie houden verband met elkaar, maar er is een subtiel verschil. Empathie wordt doorgaans gedefinieerd als het vermogen om je af te stemmen op de gevoelens en emoties van een ander, als het vermogen om mee te voelen. Bij empathie gaat het erom dat je je eerst verbindt met iemands gevoelens, emoties en kijkt op dingen. Om een voorbeeld te geven, als een vriendin van je ontslagen wordt, voel je haar pijn. Wat je vervolgens moet leren is op die persoon afgestemd te blijven zonder het ongemak dat die persoon ervaart, over te nemen. Deze intieme manier van je met iemand verbinden geeft een specifiek, diep gevoel van voldoening. Compassie is daarentegen medelijden met iemand hebben en in actie komen om de ander te helpen. Het is meer liefdevolle vriendelijkheid sturen naar iemand die lijdt, dan voelen wat die persoon voelt. Met compassie heb je wat meer afstand tot de ander, waardoor je minder kans loopt de stress van de ander over te nemen en uitgeput te raken. Op lichamelijk niveau prikkelen hormonen en hersenactiviteit je om dienstbaar te zijn, dus als je vriendin ontslagen is, probeer jij haar op een specifieke manier te helpen de moeilijke periode door te komen. De nadruk ligt daarbij op de ander, niet op je eigen gevoelens en reacties. Over het algemeen kost compassie hebben ons niet veel moeite. Empathie kan daarentegen uitputtend zijn, tenzij je hebt geleerd hoe je goed bij jezelf moet blijven en van deze vorm van zorgzaamheid kunt genieten. Empathie en compassie spelen een belangrijke rol in heling. Waarschijnlijk ervaar je beide gemakkelijk als het gaat om mensen om wie je geeft. Ik zal je echter ook scenario's laten zien waarin het veel lastiger is om empathie en compassie te voelen, bijvoorbeeld als het gaat om iemand die je niet mag. Ik verwijs in dit boek naar zowel empathie als compassie, maar ik leg de nadruk op empathie. Voor empathie moet je speciale vaardigheden hebben, om te voorkomen dat je door de stress van

de ander wordt overweldigd. Compassie is vaak de impuls om iemand te helpen voor wie je empathie voelt. Toch wordt niet iedereen die empathie voelt, aangezet om iets te doen. Het unieke spectrum van uitdaging en beloning dat empathie kent, en hoe wij worden aangezet tot compassie, vind ik een buitengewoon fascinerend onderzoeksterrein.

## Onderzoeken wat empathie hebben precies wil zeggen

Empathie hebben gaat veel verder dan aardig voor iemand zijn en houdt veel meer in dan wij in onze gebruikelijke omgang met elkaar laten zien. Het is een vorm van emotionele intelligentie die je kunt aanleren en ontwikkelen. Empathie is een dagelijkse oefening in heling met behulp van specifieke vaardigheden en kan elk aspect van je leven verlichten. Dit boek is een oproep om in actie te komen, om in zo veel mogelijk situaties empathie te gebruiken (als je ego dat toestaat!) en de rol die empathie in je leven speelt, niet vaag of toevallig te laten zijn. Het gaat erom empathie niet alleen te gebruiken zoals het doorgaans wordt opgevat, maar ook om op een heel trouwe, enthousiaste en zelfs radicale manier zorg te hebben voor jezelf, anderen en de wereld, in welke situatie je je ook bevindt. Schrijfster Maya Angelou had gelijk toen ze schreef: 'Mensen kunnen vergeten wat je zegt, maar ze vergeten nooit wat voor gevoel je ze gaf.'

*“Empathie is een vorm van emotionele intelligentie die je kunt aanleren en ontwikkelen.”*



Dit is een boekfragment uit:

## De helende kracht van empathie

*Een gids om je gaven met de wereld te delen zonder jezelf te verliezen*

Judith Orloff

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

Empathie ontwikkelen wil niet zeggen dat je leert om aardig of sociaal correct te zijn. Het lijkt meer op leren een vreedzame krijger te worden. Je leert bewust zorgzaam en behulpzaam te zijn. Je leert om zowel sterk als liefdevol te zijn, zonder een doetje of een stijve hark te worden. Op welk punt van je leven je ook bent, dit boek kan je helpen en je naar een hoger niveau brengen. Mogelijk is empathie niet wat je denkt dat het is. Empathie gaat inderdaad over delen in iemands pijn en vreugde, over aanvoelen wat iemand nodig heeft, zodat je die persoon kunt helpen. Maar empathie is ook begrip opbrengen voor mensen die je niet mag en met hen meevoelen. Het moeilijkste is misschien wel empathie hebben voor jezelf. Als psychiater weet ik dat het vaak gemakkelijker is om anderen te helpen dan jezelf. Empathie is een medicijn voor geest, lichaam en ziel, een levende, helende energie. Ik zal je laten zien hoe je daar contact mee maakt en daardoor je vitaliteit kunt vergroten. Empathie is het ontbrekende aspect om je zenuwstelsel te kalmeren en op alle terreinen van je leven harmonie en ontspanning te ervaren. Empathie is ook een toestand van openhartigheid en warmte waarmee je het meest gewaardeerde aspect van onze menselijke aard kunt bereiken. Dankzij empathie kun je je innerlijke vriendelijkheid gaan ervaren, zonder dat je het vermogen verliest om nee te zeggen tegen verkeerd gedrag. Empathie maakt het mogelijk om respect te hebben

voor anderen, wat soms alleen maar betekent dat je naar ze luistert of ze uit laat praten. Empathie heeft ook een spiritueel aspect, dat je verbindt met de kosmische liefdeskracht en het grote mysterie van het universum.

Verdieping: volg een live webinar met Judith Orloff. Op maandag 9 december om 20.00 uur kun je het live webinar De helende kracht van empathie bijwonen. Er is ook gelegenheid om vragen te stellen. Info: [www.samsarabooks.com/agenda](http://www.samsarabooks.com/agenda)



## Over de auteur

Dr. Judith Orloff is psychiater, schreef meerdere bestsellers en is gespecialiseerd in het begeleiden van empathische en hooggevoelige mensen in haar praktijk in Los Angeles. Ze combineert haar kennis van de medische wetenschap met haar wijsheid op het gebied van spiritualiteit, intuïtie en energie. Deze elementen brengt ze samen in haar boeken, met veel praktische oefeningen. Zij ziet emoties als een trainingsveld voor de ziel en ze beschouwt het overwinnen van negatieve emoties als het trainen van je spirituele vermogens.

# Wil jij alles leren over vrouwelijke hormonen en de cyclus?

Wil je vrouwen helpen die in de overgang zitten, weer willen afvallen, meer energie willen ervaren?

Wil je hulp bieden aan vrouwen die worstelen met klachten zoals: stemmingswisselingen, menstruatieproblemen, de cyclus, vruchtbaarheidsproblemen, slecht slapen, niet kunnen afvallen of schildklierproblemen?

## Dan is dit dé opleiding voor jou!

Het behandelen van vrouwelijke klachten staat in deze opleiding centraal, dus een zekere basiskennis omtrent voeding en levensstijl is gewenst.

Inmiddels bestaat de opleiding tot Reset je Hormonen Expert al 5 jaar en zijn er vele experts, coaches opgeleid door Francisca van den Berg en het team van gastdocenten met ieder hun expertise.

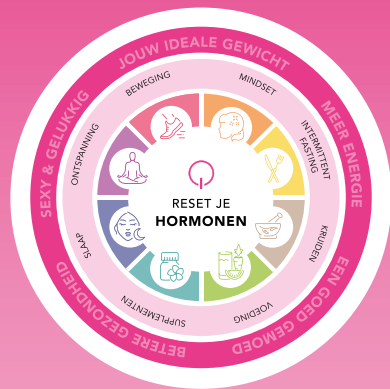
*De meest praktische opleiding van Nederland, helemaal in het teken van alle vrouwelijke hormonale klachten! Met een holistische aanpak.*



## OPRICHTER FRANCISCA VAN DEN BERG

Als hormoon-gewichtsexpert heb ik inmiddels honderden vrouwen van hun hormonale klachten af geholpen met mijn Reset je Hormonen methode. Omdat Nederland en België nog zoveel meer vrouwen tellen, die ik onmogelijk allemaal alleen kan informeren over de werking van hun hormonen, geef ik graag mijn kennis over hormonen door aan professionals.

**Na deze opleiding kun jij vrouwen in jouw praktijk nóg beter helpen!**



## WAT BIEDT DE OPLEIDING JOU?

Theorie, tips, handvatten en werkmaterialen die je in jouw werk als professional direct kunt toepassen.

Je leert hoe je door middel van voeding, levensstijl, kruiden en suppletie je hormonen weer in balans kan brengen (resetten).

Welke verbanden er zijn tussen de hormonen, de systemen, maar ook je lever, darmen en je brein en nog veel meer.

Alles over anticonceptie, ontpillen en bio identieke hormonen.



## Zit er nog iets in je mond?

Miguel (4 jaar) staat weer voor de deur met een grote lach op zijn gezicht. Zijn mond gaat wijd open maar er komt geen geluid uit. Praten kan hij wel maar als er spanning op staat, lukt het hem niet. Moeder vertelt dat Miguel op school grote vooruitgang laat zien. 'Dat is mooi zeg! Gaat het ook goed met het praten in de kring?' vraag ik aan Miguel zelf. Wat verlegen lacherig schudt Miguel zijn hoofd. Als baby heeft Miguel het RS-virus gehad en is er gestreden voor zijn leven. Hij heeft een week in coma gelegen en kreeg beademing via een flexibel buisje door zijn mond tot in zijn luchtpijp.

Als we in de therapieruimte zijn zegt Miguel: 'Ik wil vandaag een hut bouwen.' Routineus loopt hij naar de stapel schuimrubberen kussens in de kast en trekt ze eruit. Het wordt de best gebouwde hut tot nu toe. Miguel kan nu overleggen, vasthoudend zijn, maar ook toegeven. Geen onverwachte angsten en starheid meer, zoals toen hij bij mij begon.

De hut is klaar en er staat ook een school naast. Maar Miguel wil vandaag geen schoolje spelen. De vorige keer was me opgevallen hoe moeilijk hij het vond om antwoord te geven op mijn 'schoolse' vragen. Hij stak zijn vinger op, zijn mond ging open... maar er kwam geen geluid.

We gaan de hut in met tekenspullen. Terwijl ik een koppoter teken, vraag ik Miguel hoe dat voelt als hij wat wil zeggen in de kring maar het niet lukt. 'Misschien kan je het kleuren in dit poppetje?' Miguels mond gaat open terwijl hij verlegen lacht. 'Miguel, zit er misschien iets in je mond', vraag ik hem. 'Nee joh', zegt Miguel, terwijl hij een dikke stift pakt en begint te kleuren. 'Weet je nog dat mama die foto liet zien van baby Miguel met een buisje in zijn mond? Toen hebben wij dat hier toch ook gedaan?' Miguel knikt: 'Met babypop.' Ik pak de babypop en het slangetje. Miguel duwt het slangetje tegen de mond van babypop. Hij weet het nog precies. 'Zoiets was het', zeg ik, terwijl ik een pvc-buisje laat zien. Miguel pakt het buisje en steekt het in zijn mond. Hij duwt de buis verder en trekt 'm er gauw weer uit. 'Dat voelt niet fijn', zeg ik, maar Miguel zuigt en blaast nu druk door de buis.

Dan wil hij een ballon om het uiteinde van de buis: 'Die wil ik opblazen', zegt Miguel. Dat kost enorm veel inspanning en bijna geeft hij het op. Ik hou de ballon nu steeds even dicht zodat Miguel weer lucht kan verzamelen voor de ballon leegloopt. Ondertussen moedig ik hem aan. 'Jij kan zelf de lucht inademen en uitblazen. Wat ben jij sterk!' Dan is de ballon opgeblazen en leg ik er een knoopje in. Supertrots houdt Miguel de ballon vast. 'Miguel, haal die oude buis nu maar uit je mond.' Met een handgebaar haalt Miguel iets onzichtbaars uit zijn mond. Even later kleurt hij het ademhalingsgebied rood en tekent hij er een buisje bij. Vervolgens krast hij dat buisje door terwijl hij zegt: 'Zo, dat is nu weg!'

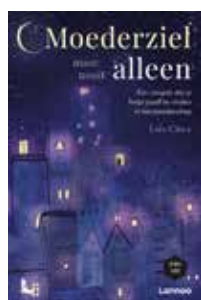


**Conny Hagen** is psychomotorisch kindtherapeut en werkt in haar eigen praktijk. Zij geeft therapie aan kinderen met gedrags- en/of ontwikkelingsproblematieken, en aan kinderen die last hebben van bepaalde gebeurtenissen. Haar motto is: 'Kinderen in hun kracht zetten'.

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

# Leesvoer

## moederschap



### MOEDERZIEL MAAR NOOIT ALLEEN

Kinderen veranderen niet alleen je blik op de wereld, maar ook de relatie met jezelf en anderen. Als moeder sta je voor de uitdaging om jezelf trouw te blijven, terwijl je je weg vindt in het soms eenzame avontuur van het ouderschap. Matres-

centie is een diepgaand proces, het overstijgt alles en is best moeilijk – en juist dat is wat het zo menselijk maakt.

In *Moederziel maar nooit alleen* leert Lies Clerx je niet hoe je het beter moet doen, want je doet het al geweldig. Wat ze wel doet, is je begeleiden in je groei als vrouw en moeder, door te leven vanuit je kern in plaats van vanuit de delen die je verzwaren. Met praktijkverhalen, reflectieoefeningen en visualisaties biedt het boek je de tools om bewust om te gaan met stress, angst, perfectionisme en schuldgevoelens. Het moedigt je aan om goed voor jezelf te zorgen, zonder schuldgevoel, zodat je datzelfde ook aan je kind kunt geven.

**Moederziel maar nooit alleen | Een reisgids die je helpt om jezelf te vinden in het moederschap**  
Lies Clerx



### ONGEFILTERD MOEDERSCHAP

Lorentia Veppi kwam, zag en overwon sociale media. Jonge (en misschien ook minder jonge) ouders herkennen zich helemaal in haar hilarische filmpjes. Ze is de ongekroonde koningin van de dikke, vette knipoog naar het hendaagse ouderschap. Geen enkel taboe of cliché blijft gespaard van een scherpe sneer of satirische draai.

En die heerlijk eerlijke blik op het mama zijn vertaalt ze ook op papier. In haar eigen woorden vertelt ze haar verhaal en deelt ze haar persoonlijke visie op het moederschap. En dat - uiteraard - zonder enige filter of schaamte. Zeg het toch gewoon zoals het is! Zet die realiteit maar eens keihard af tegen de Instagramwereld. Vertel eerlijk over je mamapaniek. Zoek je tips? Ach ... die zijn er niet! Moeders van vroeger ... maak kennis met de moeders van nu.

*Ongefilterd moederschap* biedt een verfrissend eerlijk beeld van het ouderschap. Lorentia's scherpe pen en unieke visie zorgen ervoor dat je niet alleen zult lachen, maar ook zult nadenken over de wonderlijke, uitdagende reis van het moederschap.

**Ongefilterd moederschap | Jij denkt het, ik zeg het**  
Lorentia Veppi



### DOORBREEK DE CIRKEL

Aan de hand van zeer persoonlijke verhalen schetst auteur Miloe van Beek een eerlijk en herkenbaar beeld van gezin, familie, opvoeding en ouderschap. Ze laat zien hoe patronen van generatie op generatie worden doorgegeven, in elkaar grijpen én wat er kan gebeuren als je in de spiegel

durft te kijken die je kind je voorhoudt.

Veel ouders herhalen tijdens de opvoeding onbewust wat ze zelf als kind hebben gezien en ervaren. Groeide je op zonder aandacht voor je binnenwereld? Mocht je niet boos zijn? Leerde je niet hoe je met je emoties om moest gaan? Dan loop je kans om hier tegenaan te lopen in de opvoeding van je eigen kinderen. Zij zullen je een spiegel voorhouden en je raken op precies die plekken die pijnlijk zijn.

Meer kennis over je familiesysteem is enorm helpend, stelt Miloe van Beek. Zonder vingervuilen of schuldvraag maakt ze inzichtelijk hoe je verleden jou als ouder heeft gevormd en geeft je handvatten om het anders te doen.

**Doorbreek de cirkel | Waarom opvoeden over jezelf gaat**  
Miloe van Beek



### DE VROUW IN DE MOEDER

De geboorte van een kind is ook de geboorte van een moeder. Die nieuwe rol brengt bij velen een identiteitscrisis teweeg. Ben je als moeder ook nog een vrouw, een partner, een seksueel wezen? Moederschap en seksualiteit lijken immers haaks op elkaar

te staan, of dat spiegelt de maatschappij ons toch voor. De vrouw in de moeder lijkt haast een mythe. Ook vroedvrouw Uwe Porters worstelde met die plotse identiteitsverschuiving. Toen ze langzaam uit de tropen jaren kroop, begon ze cursussen te volgen rond seksualiteit en intimiteit, en nam ze tal van bronnen én zichzelf onder de loep. De vrouw in de moeder een mythe? Integendeel: uit onderzoek is zelfs gebleken dat intunen met je seksualiteit het moederschap bevordert. Uwe maakt het dan ook tot haar missie om het taboe van de moeder als seksueel en sensueel wezen te doorbreken en bespreekbaar te maken.

**De vrouw in de moeder | Van oermoeder tot seksgodin en alles ertussenin**  
Uwe Porters





## EEN GREEP UIT ONZE OPLEIDINGEN:

Leefstijlcoach

Trainer Hormoonfactor

Lichaamsgericht Coach

Mental Coach

Relatiecoach

Stress en Burn-out Coach

Beweegcoach

Natuurvoedingsadviseur

Energetisch Coach

Vitaliteitscoach

# Toe aan een volgende stap? Laat Sonnevelt je inspireren

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

Meld je aan voor onze open dag op zondag 19 januari op [sonnevelt.nl](https://sonnevelt.nl).

## CURSUSSEN:

Burn-out preventie

Coachen op positief denken

Neurotransmitters

Darmvitaal

Overgang en voeding

Slaapcoach

Coachen op (zelf)vertrouwen

Ademhaling en vitaliteit

Runningtherapie



**Sonnevelt**  
Opleiders voor vitaal leven

## BOEKRECENSIE

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

# Het goedgeleefde leven

*6 geheimen van de 103-jarige arts Gladys McGarey*

Een gelukkig, gezond en lang leven, willen we dat niet bijna allemaal? Er zijn genoeg auteurs die in een boek claimen de heilige graal te hebben gevonden. Zo ook de 103-jarige arts Gladys McGarey in *Het goedgeleefde leven*.

Gezien het feit dat die 103 jaar toch echt niet uit de lucht gevallen kunnen zijn, was er bij mij prikkel genoeg om aan de slag te gaan met *Het goedgeleefde leven*. Want zeg nou eerlijk, wat voor mens ben je als je op die leeftijd überhaupt nog overweegt om een boek te gaan schrijven?

Al lezende kwam ik daar al snel achter. Want Gladys is een vrouw met een bijzondere levensgeschiedenis met een aantal indrukwekkende wapenfeiten.

In de eerste plaats is zij geneeskunde gaan studeren in een tijd dat het niet geaccepteerd werd, dat vrouwen zich op deze wijze maatschappelijk profileerden. Dat getuigt van grootse veerkracht, vind ik. Daarnaast was zij haar tijd ver vooruit door als een van de eerste artsen de holistische geneeskunde te gaan beoefenen. De compleet andere visie op gezondheid, niet alleen maar kijken naar de klacht maar ook naar de mens erachter, moet in die tijd heel wat stof hebben doen opwaaien.

Even terug naar de kern, de 6 geheimen. Ik ga ze hier niet onthullen, maar zal wel een tip van de sluier oplichten. Gladys blinkt uit in het omdenken. Ik bedoel daarmee dat ze een situatie in een ander perspectief weet te plaatsen waardoor er beweging blijft. Niet vechten en de kont tegen de krib gooien, maar kijken welke uitdagingen er zijn.

Het boek is een kompas voor het gebruik van je persoonlijk energie. Het probeert je te laten verbinden met je levenskracht. Want hoe gebruik jij je energie? Wat is het je waard? Waar word je nou echt blij van, of zoals zij dat zegt, wat is je juice?

Met haar verhalen, en mijn hemel wat heeft ze veel meegemaakt, illustreert ze haar 6 geheimen. Haar holistische denkwijze en de diepe interesse voor de ander sijpelen tussen de regels door. De oefeningen die in het boek staan, zijn goed te gebruiken door een coach of therapeut. Het boek leest prettig en is zeker ook voor cliënten die worstelen met zingeving of op de een of andere wijze vastlopen in het leven, aan te raden.

Tijdens het schrijven van deze recensie bereikte mij het bericht dat Gladys op 28 september 2024 was overleden. Zij laat haar erfenis aan ons achter aan in de vorm van *Het goedgeleefde leven*. Ik heb genoten van haar wijze en troostende uitspraken en neem ze weer mee in mijn leven. Precies zoals ze het voor ogen had.



## HET GOEDGELEEFDE LEVEN

Gladys McGarey

Alfabet uitgevers

Recensie door:  
Anja van de Weerd

# Hoe krijg je de mindset van een echte ondernemer?

## Van binnen groeien = buiten succes

DOOR: WILMA TUK

**Je schrijft je praktijk in bij de Kamer van Koophandel en vanaf dat moment draag je de titel ‘ondernemer’. Naast een hoop papierwerk krijg je bij de inschrijving helaas geen ondernemersmindset mee naar huis. Nu hebben sommige mensen deze mindset van nature, maar de meeste van ons moeten het zelf actief ontwikkelen.**

Als ondernemer is je instelling, de mindset, alles! Het maakt écht het verschil of je vooruitkomt of vast zult blijven lopen. Geen enkele ondernemersreis verloopt vlekkeloos en uitdagingen en kansen zijn dagelijkse kost. Hoe je daarmee omgaat, bepaalt of je slaagt of niet. En hoe je daar mee omgaat bepaalt je mindset. In dit artikel lees je alles over de mindset van een echte ondernemer en een aantal belangrijke punten:

- Het verschil tussen altijd willen leren of denken dat je alles al weet
- Hoe je dat zeurende stemmetje in je hoofd de mond snoert
- Waarom het zo belangrijk is om jezelf een schouderklompje te geven
- En hoe even stilstaan bij jezelf je verder kan helpen.

### Blijf je hangen of ga je door?

Door continue aan je persoonlijke ontwikkeling te werken, groei je niet alleen als ondernemer, maar ook als persoon. Persoonlijke ontwikkeling zou altijd onderdeel moeten zijn van jouw planning. Een mindset die gericht is op groei, heb je daar dan ook echt voor nodig. Heb je dit niet van nature? Dan kun je dit ontwikkelen.

Een fixed mindset (vaste mindset) en een growth mindset (groei mindset) zijn twee verschillende manieren waarop mensen naar hun eigen capaciteiten en potentieel kijken. Deze concepten zijn ontwikkeld door psycholoog Carol Dweck en hebben betrekking op de manier waarop jij je intelligentie en vaardigheden ziet en hoe dit het succes van je bedrijf kan beïnvloeden.

#### Fixed mindset

Mensen met een vaste mindset geloven dat hun intelligentie, vaardigheden en capaciteiten vaststaan en niet significant kunnen veranderen. Ze denken dat ze zijn wie ze zijn en dat ze beoordeeld worden op basis van hun aangeboren talenten. Met een mindset als deze bestaat het risico dat je uitdagingen vermijdt, omdat je bang bent om te falen en daarmee dus het beeld van je eigen

intelligentie ondermijnt. Je ziet fouten als iets negatiefs en als een teken van zwakte.

#### Growth mindset

Mensen met een groei mindset daarentegen geloven dat hun intelligentie en capaciteiten kunnen groeien en verbeteren door inzet, leren en toewijding. Ze zien uitdagingen als kansen om te groeien en te leren, zelfs als ze fouten maken. Ze begrijpen dat falen een normaal onderdeel is van het leerproces en dat het niet hun identiteit bepaalt. Heb je een groei mindset? Dan ben je vaak veerkrachtiger en sta je open voor verandering en groei, wat je kansen op succes vergroot. Ook durf je waarschijnlijk goed om hulp te vragen en sta je open om samen te werken met anderen.

Het ontwikkelen van een groeigerichte mindset is dus niet alleen belangrijk voor persoonlijke ontwikkeling, maar het vormt ook de kern van succesvol ondernemerschap. Door bewust te kiezen voor een groei mindset, geef je jezelf niet alleen de ruimte om te ontwikkelen en te verbeteren, maar je wordt ook veerkrachtiger en flexibeler tegenover zakelijke uitdagingen. Als je gelooft dat intelligentie en capaciteiten ontwikkeld kunnen worden, word je bevrijd van beperkende overtuigingen. Maar dan, dat uiterst kritische stemmetje in hoofd dat soms flinke barrières opwerpt? Ook daarvan bevrijd je jezelf natuurlijk het liefst.

### De grootste stoorzender voor de juiste mindset

Als ondernemer sta je dagelijks voor uitdagingen, niet alleen externe uitdagingen, maar ook intern kun je jezelf wel eens goed tegen werken. Externe uitdagingen zijn je uiteraard bekend, maar sta je wel eens stil bij dat stemmetje in je hoofd dat vaak kritisch en twijfelachtig is? Je innerlijke criticus kan een krachtige tegenstander zijn op de weg naar succes. Goed omgaan met deze kritische stem geeft je zelfvertrouwen en rust. Maar hoe doe je dat? Identificeer in onderstaande lijst met welke innerlijke criticus jij te maken hebt. Probeer de bijbehorende tips één voor één bewust uit.

Type innerlijke criticus:

#### De perfectionist

*Innerlijke dialoog:* “Alles moet perfect zijn, anders is het niet goed genoeg.”

*Hoe ga je er mee om:* Vooruitgang gaat boven perfectie, herhaal de mantra ‘done is better than perfect’ regelmatig. Stel realistische doelen en vier kleine successen.

Type innerlijke criticus:

#### De vergelijker

*Innerlijke dialoog:* “Andere ondernemers doen het beter dan ik, ik ben niet zo succesvol als zij.”

*Hoe ga je er mee om:* Focus op je eigen groei. Vergelijk jezelf alleen met je vorige zelf en leer van anderen, máár zonder jezelf omlaag te halen.

Type innerlijke criticus:

#### De angstige denker

*Innerlijke dialoog:* “Wat als er iets misgaat? Ik kan beter op safe spelen.”

*Hoe ga je er mee om:* Identificeer je angsten en confronteer ze. Maak een realistische risico-inschatting en herinner jezelf eraan dat falen een kans is om te leren.

Type innerlijke criticus:

#### De onzekere zelf

*Innerlijke dialoog:* “Kan ik dit wel? Ben ik echt geschikt voor het runnen van een praktijk?”

*Hoe ga je er mee om:* Bouw zelfvertrouwen op door te focussen op je sterke punten en successen. Wees bewust van je potentie om te groeien en gun jezelf ook de tijd om te groeien.

Type innerlijke criticus:

#### De overwerker

*Innerlijke dialoog:* “Ik moet constant hard werken, anders zal ik falen.”

*Hoe ga je er mee om:* Erken het belang van rust en ontspanning. Werk slim in plaats van hard en besef dat je grenzen moet stellen om niet overwerkt te raken. Dan kun je immers helemaal niet werken.

Type innerlijke criticus:

#### De zelftwijfelaar

*Innerlijke dialoog:* “Kan ik echt waarde bieden? Misschien ben ik gewoon niet goed genoeg.”

*Hoe ga je er mee om:* Verander negatieve gedachten in positieve affirmaties. Vraag feedback van tevreden klanten en erken je eigen waarde.

Type innerlijke criticus:

#### De controlfreak

*Innerlijke dialoog:* “Alleen als ik alles onder controle heb, kan ik succesvol zijn.”

*Hoe ga je er mee om:* Accepteer dat sommige dingen buiten je controle liggen. Focus op wat je kunt beïnvloeden en laat los wat je niet kunt beïnvloeden.

Type innerlijke criticus:

#### De ontsnapper

*Innerlijke dialoog:* “Ik vermijd moeilijke taken, ik kan het later wel doen.”

*Hoe ga je er mee om:* Prioriteiten stellen en taken in behapbare, kleinere stukken verdelen. Pak moeilijke taken stap voor stap aan.

Type innerlijke criticus:

#### De bedrieger (ook wel impostorsyndroom genoemd)

*Innerlijke dialoog:* “Ik heb misschien successen behaald, maar eigenlijk weet ik niet echt waar ik mee bezig ben. Ik ben bang dat anderen zullen ontdekken dat ik eigenlijk geen expert ben.”  
*Hoe ga je er mee om:* Realiseer je dat veel succesvolle mensen dit ervaren. Focus op je prestaties en erken dat je een expert bent op jouw gebied.



Herken je jezelf in één of meerdere vormen van de innerlijke criticus? Ga dan de komende periode aan de slag met de tips. Je zult merken dat het stemmetje positiever wordt, wat voor meer rust in je hoofd zorgt.

Positieve affirmaties: een geduchte tegenstander van de innerlijke criticus

Naar aanleiding van bovenstaande tips zul je ongetwijfeld beseffen hoe je innerlijke criticus je kleiner houdt dan nodig is. Positieve affirmaties zijn een verdieping van deze tips en vormen een geduchte tegenstander van de criticus. Als je regelmatig tegen jezelf zegt wat je wél kunt en goed doet, verdwijnt die criticus steeds verder.

Hoewel we kunnen leren om beter om te gaan met onze innerlijke criticus, blijven we allemaal mens en hebben we goede en minder goede dagen. Op die dagen dat alles even tegen lijkt te zitten, kijk dan eens naar onderstaande lijst met belemmerende overtuigingen en bijbehorende positieve affirmaties. Deze kunnen van pas komen wanneer je een steuntje in de rug nodig hebt, want laten we eerlijk zijn, onze eigen gedachten kunnen ons soms behoorlijk dwarszitten.

Gelukkig hebben we ook de kracht om onze gedachten de juiste richting op te sturen. Positieve affirmaties kunnen echt een verschil maken. Ze helpen die innerlijke criticus te temmen, verhogen ons zelfvertrouwen en leiden onze mindset naar de juiste koers. Het is als een mini-peptalk voor je brein, waardoor je beter kunt omgaan met uitdagingen en een positievere kijk op het leven krijgt. Neem dagelijks vijf minuten de tijd hiervoor en je zult merken dat het helpt.

Nu je beschikt over een stapel positieve zinnen om die kritische stem aan te pakken, is het tijd voor wat zelfreflectie. Neem even de tijd om stil te staan bij je gedachten, acties en de resultaten die daaruit voortkomen. Dit helpt niet alleen om je mindset te versterken, maar ook om bewuster en doelgerichter te werken aan succes.

”Als je eens bewust nadenkt over je sterke punten, minder sterke punten, overtuigingen en waarden, leer je enorm veel van jezelf.”

| Belemmerende overtuiging                                                     | Positieve affirmatie                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ”Wie zit er op mij te wachten?”                                              | “Mijn unieke visie en diensten hebben waarde. Ik trek de juiste doelgroep aan die op zoek is naar wat ik te bieden heb.”                                                          |
| ”Ik kom niet uit een ondernemersfamilie.”                                    | ”Mijn achtergrond is mijn kracht. Ik creëer mijn eigen pad en mijn unieke ervaringen geven me een frisse en originele kijk op ondernemen.”                                        |
| ”Ik kan dit niet.”                                                           | “Ik ben capabel en leer snel. Elke uitdaging is een kans om te groeien en succesvol te ondernemen.”                                                                               |
| “Als ik maar niet door de mand val...”                                       | ”Ik vertrouw op mijn vaardigheden en ervaring. Mijn succes is het resultaat van mijn harde werk en toewijding.”                                                                   |
| ”Ik hou niet van sales.”                                                     | ”Ik omarm sales als een manier om mijn waarde te delen en mensen te helpen. Door effectief te communiceren, bouw ik waardevolle relaties op met mijn klanten.”                    |
| ”Ik ben niet knap genoeg om online zichtbaar te zijn met foto’s van mezelf.” | “Mijn waarde gaat verder dan uiterlijk. Mijn authenticiteit, energie en enthousiasme stralen en trekken mensen aan die waarderen wat ik te bieden heb. Ik ben een mooi mens.”     |
| ”Wat als mijn diensten niet goed genoeg zijn?”                               | ”Mijn diensten zijn van hoge kwaliteit en bieden echt waarde. Ik ben zelfverzekerd in wat ik lever.”                                                                              |
| ”Ik ben bang voor kritiek.”                                                  | ”Kritiek is een kans om te groeien. Ik verwelkom feedback en gebruik het om mezelf te verbeteren en mijn bedrijf te laten groeien.”                                               |
| ”Ik weet niet waar ik moet beginnen met marketing.”                          | ”Ik ben in staat om effectieve marketingstrategieën te leren en toe te passen. Met elke stap groeit mijn expertise. En als ik het niet weet, durf ik om hulp te vragen.”          |
| ”Ik ben bang om nee te zeggen tegen klanten.”                                | ”Ik waardeer mijn tijd en expertise. Door nee te zeggen tegen klanten die niet mijn ideale klant zijn, maak ik ruimte voor diegenen die echt mijn waarde begrijpen.”              |
| ”Ik heb nog niet voldoende kennis.”                                          | ”Mijn leergierigheid en toewijding brengen me voortdurend nieuwe kennis. Ik ben constant in ontwikkeling en ben klaar voor elke uitdaging. Dit houd me niet tegen om te starten.” |

Zelfreflectie: hét instrument voor ondernemersgroei

Door bewust te worden van onze gedachten en acties kunnen we patronen identificeren die ons misschien belemmeren of juist ondersteunen. Zelfreflectie is het vermogen om bewust terug te kijken op je eigen gedachten, gevoelens en handelingen.

Als je eens bewust nadenkt over je sterke punten, minder sterke punten, overtuigingen en waarden, leer je enorm veel van jezelf. Door regelmatig de tijd te nemen om te reflecteren op je eigen leven, kun je sterk groeien als ondernemer én als persoon.

Misschien is het vermogen om jezelf beter te begrijpen wel één van de belangrijkste eisen om de juiste mindset te ontwikkelen. Als je jezelf beter begrijpt, kun je beter omgaan met uitdagingen en tegenslagen, omdat je een dieper begrip hebt van je eigen reacties en copingmechanismen. Op jezelf kunnen én durven reflecteren heeft meer voordelen. Zo kun je betere beslissingen maken en daadwerkelijk achter deze beslissingen staan zonder twijfel of schuldgevoel. Maar zorgt het er ook voor dat je veerkrachtiger wordt en relaties beter kunt behouden? Als je je bewust bent van je eigen communicatiestijl, emotionele reacties en gedrag, kun je beter communiceren en empathie tonen.

Aan de slag!

Een handige tool om op jezelf te reflecteren zijn onderstaande vragen. Durf eerlijk antwoord te geven en zoek daarna naar patronen.

- Wat zijn mijn kernwaarden als ondernemer en hoe weerspiegelen die zich in mijn zakelijke beslissingen?
- Welke doelen heb ik bereikt en welke doelen wil ik nog bereiken op korte en lange termijn?
- Hoe ga ik om met tegenslagen en welke lessen heb ik geleerd uit eerdere uitdagingen?
- In hoeverre ben ik tevreden met de balans tussen werk en privé? Hoe kan ik deze balans verbeteren?
- Welke vaardigheden wil ik verder ontwikkelen om mijn onderneming te versterken?
- Hoe communiceer ik met mijn klanten? Zijn er gebieden waarin mijn communicatie verbeterd kan worden?
- Wat onderscheidt mijn producten of diensten van die van de concurrentie? Hoe kan ik mijn unique selling points verder versterken?
- Ben ik effectief bezig met mijn tijd? Zijn er taken die ik kan delegeren of processen die geoptimaliseerd en/of geautomatiseerd kunnen worden?
- Hoe investeer ik in mijn eigen persoonlijke ontwikkeling? Welke onderwerpen hebben mijn aandacht?
- In welke mate begrijp ik de behoeften en verwachtingen van mijn klanten? Hoe kan ik mijn producten of diensten beter afstemmen op hun wensen?
- Hoe benut ik technologische ontwikkelingen om mijn bedrijfsprocessen te optimaliseren?
- Welke strategieën hanteer ik om risico’s te beheren en mijn onderneming veerkrachtiger te maken?
- Wat zijn mijn grootste successen tot nu toe en wat heb ik daaruit geleerd?
- Wat is mijn grootste valkuil en hoe voorkom ik dat ik hier elke keer intrap?
- Hoe meet ik het succes van mijn onderneming en zijn deze meetpunten nog steeds relevant?

Heb je bovenstaande vragen beantwoord? Dan springt er waarschijnlijk meteen



een aantal inzichten uit. Ga hier actief mee aan de slag als deze negatief zijn. Vergeet niet: je bent nooit uitgeleerd, dus laat het hier niet ophouden en neem regelmatig de tijd voor zelfreflectie.

Het ontwikkelen van de juiste mindset is geen snel proces. Het is een proces waar je je dagelijks van bewust moet zijn, voor het een gewoonte wordt. Zorg in ieder geval voor een goed fundament en werk aan een mindset gericht op groei, pak dat vervelende stemmetje in je hoofd aan met zelfliefde en positiviteit en sta geregeld even stil bij jezelf. Het helpt je om met zelfvertrouwen en doelgericht je weg te vinden in de soms lastige, maar o zo leuke ondernemerswereld!

Door Wilma Tuk: verbinder van holistische gezondheidsprofessionals via de Healthy You, Healthy Business Community en pragmatische sparring-partner voor therapeuten, coaches en lichaamswerkers die een succesvolle praktijk willen bouwen

# Colofon

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

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

**Eindredactie**  
Marianne Smits

**Redactieadres**  
Valtherweg 36-167  
7875 TB Exloo  
E-mail: [redactie@inspiredcommunications.nl](mailto:redactie@inspiredcommunications.nl)

**Uitgever**  
Inspired Publishing  
Contactpersoon: Sacha van den Ende  
Valtherweg 36-167  
7875 TB Exloo  
E-mail: [info@inspiredcommunications.nl](mailto:info@inspiredcommunications.nl)

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

**Druk**  
vanLieremedia

**Lezersservice**  
TCC Magazine verschijnt 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](mailto:abonnement@inspiredcommunications.nl)

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

**©Copyright**  
Niets uit deze uitgave mag worden over- genomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing.  
Alle rechten voorbehouden.

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



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

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

# Nieuw supplement: 837 Moederkruid



**NIEUW!**



- 837 Moederkruid heeft een verzachtende invloed op het hoofd\*
- Bevat 125 mg Tanacetum parthenium-extract (Moederkruid)
- Ondersteunt de microcirculatie\*
- Geschikt voor vegetariër en veganist



### Plantaardige capsule

AOV heeft ruim 150 voedingssupplementen. 80% van de voedingssupplementen van AOV heeft een plantaardige capsule, waardoor er zo min mogelijk hulpstoffen nodig zijn. Verder zijn ze vrij van kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen, echte pure supplementen dus!

Scan de QR code en lees  
meer over 837 Moederkruid



orthomoleculaire  
voedingssupplementen

t 036 5460920 • i [www.aov.nl](http://www.aov.nl)

\*Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie

# Mattisson Paddenstoelen

Mattisson heeft een breed assortiment aan paddenstoelen. Paddenstoelen hebben diverse gezondheidsvoordelen en worden al eeuwenlang in de Chinese en Japanse geneeskunde ingezet.

De belangrijkste inhoudsstoffen van paddenstoelen zijn polysacchariden-proteïnecomplexen. Dit zijn verbindingen van lange ketens suikermoleculen in combinatie met proteïnen. Om die reden zijn veel paddenstoelen rijk aan vezels en eiwitten.

## Ons assortiment

Lion's mane (*Hericium erinaceus*), Reishi (*Ganoderma Lucidum*), Cordyceps (*Cordyceps sinensis*), Chaga (*Inonotusobliquus*), Maitake (*Grifola frondosa*), Shiitake (*Lentinula edodes*), Turkey Tail (*Coriolus Versicolor*) en Champignon

(*Agaricus Bisporus*). Ze zijn beschikbaar in zowel sproei-gedroogde poedervorm als in extractvorm in een capsule.

## Biologisch en 100% Fruiting body

Alle paddenstoelen van Mattisson zijn van biologische herkomst en voldoen aan alle Europese normen met betrekking tot sporen van zware metalen en verontreinigingen. Voor alle paddenstoelen behalve de Cordyceps, waar het mycelium (sporen) is gebruikt, is de fruiting body (vruchtlichaam) gebruikt.

Ervaar de unieke voordelen van het veelzijdige mushroom assortiment van Mattisson!

