

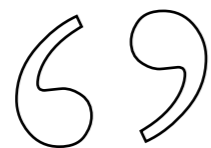
Louise (42) was bang dat ze CVS had. Bij psycholoog Séverine Van De Voorde vond ze een andere verklaring voor haar klachten.

# Bij de psycholoog



Psycholoog Séverine Van De Voorde

[www.severinevandevoorde.be](http://www.severinevandevoorde.be)



Zonder lichamelijk stressbeheer is het dweilen met de kraan open

**LOUISE:** 'Twee jaar geleden ben ik totaal gecrasht. Ik werkte keihard, zeven dagen per week. Ik ging altijd maar door. Tot mijn lichaam de stekker er uittrok. Ik heb sindsdien last van ernstige vermoeidheid. Ik val moeilijk in slaap door al mijn gedachten. Ik word ook vaak midden in de nacht wakker. Als ik 's morgens opsta heb ik zelden het gevoel dat ik een verkwikkende slaap heb gehad. Ik ervaar ook allerlei lichamelijke klachten: mijn hele lichaam voelt stijf

**SÉVERINE:** 'Als Louise mij haar verhaal vertelt, zie ik onmiddellijk alle kenmerken van hoogsensitiviteit opduiken. Daar heeft ze nog nooit van gehoord. Het verklaart voor haar wel onmiddellijk waarom ze bepaalde dingen ziet die anderen niet zien en waarom ze zoveel belang hecht aan zaken die anderen gewoon ontgaan. Maar hoe moet ze dit nu verder aanpakken? Ze vertelt dat ze zo snel mogelijk wil herstellen. Dat ze ongeduldig is. Dat ze zich steeds onrustig en opgejaagd voelt. Dat toont ze ook in heel haar lichaam tijdens onze eerste sessies. De woorden rollen uit haar mond als een sneltrein. Haar gedachten en verhaal schieten alle kanten uit. Ze ademt hoog langs de borstkas en neemt via de mond veel te veel lucht binnen. Ze overademt. Dat weet ze niet van zichzelf. Ze vraagt aan haar man om daar samen met haar op te gaan letten. Het blijkt dat ze eigenlijk voortdurend overademt, zelfs tijdens ontspannende bezigheden zoals tv kijken. Meer nog: hij ziet dat ze zelfs 's nachts naar lucht hapt! Uiteraard is ze dan 's ochtends niet uitgerust. Overademen (of chronische hyperventilatie) verbruikt niet alleen heel veel energie maar zorgt er ook voor dat haar lichamelijke klachten in stand blijven. We beginnen met het aanleren

en doet pijn en ik heb ook dagelijks last van hevige hoofdpijnen. Bij de minste inspanning voel ik me duizelig en uitgeput. Mijn arts heeft het vermoeden dat ik het chronische vermoeidheidssyndroom (CVS) heb maar ik weiger me daarbij neer te leggen. Na een aantal maanden thuis ben ik gewoon weer gaan werken. Als ik thuiskom ben ik uitgeput. Ik raak gefrustreerd van alles wat nog moet gebeuren in het huishouden. Ik wil graag dat alles op orde is. Dan heb ik dat gedeelte in

van de buikademhaling en zetten een training op waarbij ze verschillende keren per dag bewust gaat ademen met een verlengde uitademing (langer uitdan inademen). Ze gebruikt daarbij een app die haar helpt om op een regelmatig tempo vier tellen in en zes tellen uit te ademen. Al na een week oefenen is haar hoofdpijn aanzienlijk verbeterd. Ze vindt het een wondermiddel. En dat is het ook. De basis van veerkracht is dan ook lichamelijk stressbeheer: het dagelijks afvoeren van je stresshormonen door een rustige ademhaling (en matig intensief bewegen). Door de verlengde uitademing wordt het rempedaal van haar stress-systeem krachtig en helend geactiveerd. Door daar dagelijks bewust mee bezig te zijn, zullen haar klachten op termijn volledig verdwijnen. Hoogsensatieve mensen hebben een stress-systeem dat super scherp is afgesteld. Ze hebben een overactieve veiligheidsscanner. Daardoor is hun stress-systeem sneller en vaker in overdrive. Hoogsensatieve mensen hebben dus nog veel meer dan niet-hoogsensatieve mensen behoefte aan het regelmatig zelf intrappen van dat rempedaal. Zowel als reactie op stressoren als preventief om de emmer leeg te houden. Zonder lichamelijk stressbeheer heeft

ieder geval voor elkaar. De kleren moeten zo gevouwen worden, het servies moet zo in de kast gestapeld worden, de vaatwasser moet zo ingeladen worden. Het vraagt allemaal zoveel energie. Ik val ook regelmatig uit naar mijn man en kinderen. Ik voel me daar achteraf erg schuldig over. Wat voor een onmens ben ik eigenlijk? Op aanraden van een vriendin nam ik contact op met Séverine, die gespecialiseerd is in stress- en energiebeheer en veerkracht. '

het geen enkele zin om Louise te leren doseren, haar overtuigingen te veranderen (bijvoorbeeld pleasing en onangepast perfectionisme) of rond emotieregulatie te werken. Dat is als dweilen met de kraan open. En dus beginnen we bij de basis. Ik leg haar uit hoe haar stress-systeem precies werkt en hoe ze er weer controle over kan krijgen door te leren spelen met de gas en de rem ervan. Ze krijgt de opdracht om dagelijks 3 keer 6 minuten te oefenen met bewust ademen en om 15 tot 30 minuten te gaan wandelen met aandacht voor de schoonheid die ze rondom zich opmerkt. We zoeken samen naar manieren om dit in dagelijkse routines op te nemen zodat het haar steeds minder moeite kost om deze aandachtspunten te onthouden. Pas als ze dit goed onder de knie heeft kunnen we verder gaan met de andere stappen van mijn Diabolomodel van veerkracht. Via een logische opbouw van oefeningen en technieken zal Louise stilaan meer veerkracht opbouwen en zal ze kunnen groeien naar de meest tevreden versie van zichzelf. Ik gun het haar van harte!'

Meer lezen?  
[www.vanstressnaarveerkracht.be](http://www.vanstressnaarveerkracht.be)