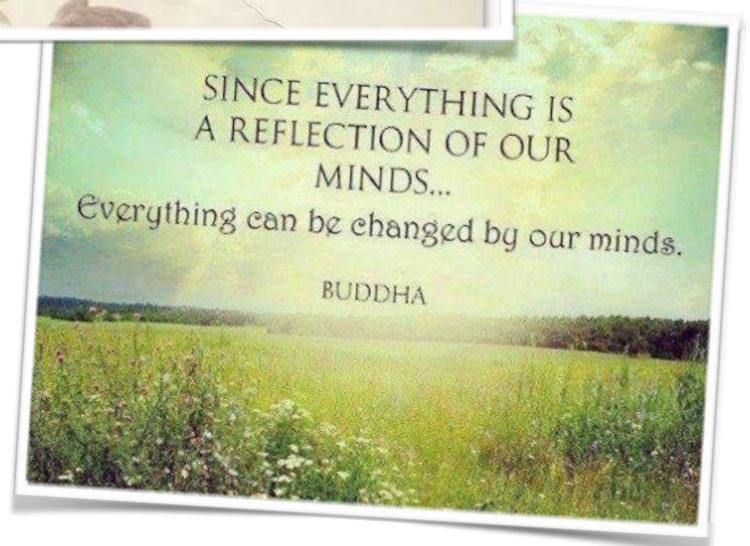
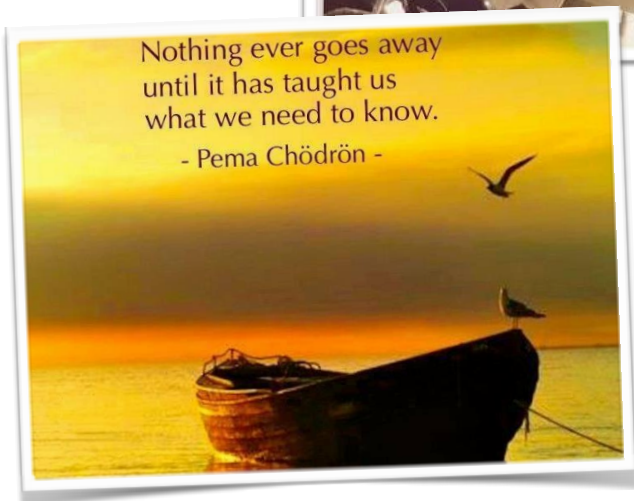
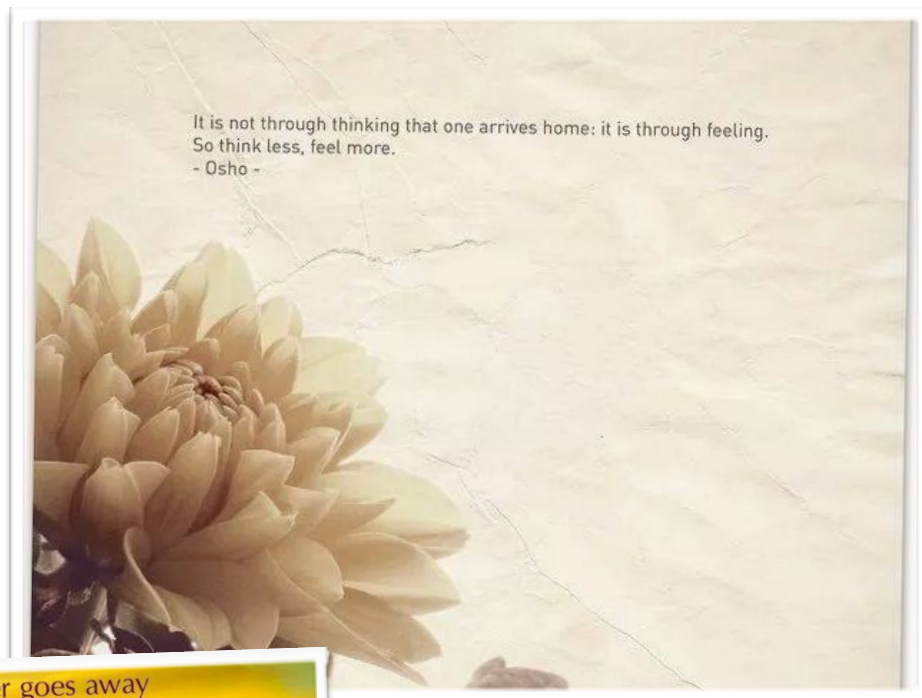


Lotus Coach&Consult



Bezieling
in de Praktijk

Lotus Coach&Consult

Bezieling in de Praktijk

Als ik me afvraag wat mij bezielde om ondernemer te worden, waar het allemaal mee begon, weet ik nog wel hoe ik startte, maar toch ook weer niet. Deed ik het echt omdat ik het wilde? of moest ik het van mezelf? Of was het onvermijdelijk dat ik deze weg zou gaan?

Mijn specialisme bestaat niet in de reguliere zorg. Er is geen arts-specialisatie in Integrale Gezondheid, in Body&Mind Medicine. Niet in Nederland. En daar was ik tegenaan gelopen. Internist kwam het dichtste bij, maar dat zou betekenen 6 jaar specialiseren en liefst nog promoveren, en eindeloos veel uren werken in het ziekenhuis wezen waar ik niet gelukkig was, om daarna, mogelijk nog een draai te kunnen maken naar de gezondheidszorg zoals ik die al voor me zag in 2004. Dan was ik nu klaar geweest met die specialisatie. Dan had ik 80 uur per week gewerkt in de jaren dat mijn jongens klein waren. Dan had ik drie zwangerschappen lang door een ziekenhuis moeten sjouwen en mezelf en ons kind moeten blootstellen aan alles dat daar leeft en rondwaart in die kwetsbare periode die in het engels zo mooi 'gestation' heet. Gestation - de groeiperiode.

Dat gebeurde in mijn eerste zwangerschap. Die eerste drie maanden moest ik gewoon werken, dag of avond of nachtdienst. Geen uitzonderingen voor zwangeren. Juist in die kwetsbare periode stond ik om drie uur 's nachts misselijk en draaiërig op de EHBO de hoofdwond te hechten van een vrouw die eerder die nacht in het donker van de trap af was gestuiterd. Het was een wonder dat ze nog

leefde, het was een wonder dat het niet helemaal misging onder mijn handen. Met dank aan de huisarts die haar had ingestuurd en zo fideel was geweest om te blijven, en even mee te helpen met hechten. Ik geloof zelfs dat hij het af heeft gemaakt omdat ik echt even iets moest eten zodat ik niet flauw zou vallen. Maar mijn zorg voor haar die nacht was verre van optimaal. En zo stond ik niet in het leven. Zo wilde ik als arts niet bezig zijn. Ik wilde dat zij optimaal verzorgd kon worden, een behoorlijk ATLS protocol had gekregen, maar zo was het toen nog niet geregeld. En dus moest ik als zwangere, optimaal of niet, doen wat ik kon, met de beperkte mogelijkheden die ik had.

En ik was een doorbijter. Dus ik ging door. Nog in de laatste avonddienst die ik in mijn zwangerschap deed zag ik 26 patiënten in 4 uur tijd, waaronder twee reanimaties, een drenkeling, drie sterfgevallen en nog een heleboel andere zaken met iets minder dramatische kenmerken dan bovenstaande. Geen normale avonddienst, maar ook weer niet zo afwijkend. In een klein perifeer ziekenhuis stond je er toen tussen 18:00-23:00 uur als arts-assistent alleen voor. Gelukkig werd ik wel bijgestaan door een tweetal ervaren verpleegkundigen. Maar mijn collega artsen waren naar huis. En een specialist ,in huis halen' zoals dat heet deed je alleen in zeer bijzondere gevallen. Dus beet je vaak door.

In die eerste zwangerschap resulteerde dat al snel in een groeiachterstand van de baby. Na wat controle echo's leek het alsof het wel meeviel, ik werkte part-time, want was begonnen met een opleiding chinese geneeskunde, dus dat moest wel goed komen. Uiteindelijk adviseerde de verloskundige toch om te stoppen met werken. Vanaf 6 weken voor de uiterekende datum bleef ik thuis, in plaats van de geplande 4 weken. Achteraf gezien maar goed ook, want onze zoon arriveerde bijna drie weken te vroeg.

Te klein voor zijn leeftijd, dysmatuur zoals dat heet, een klein wijs gerimpeld mannetje van 2250 gram. Vlot geboren thuis, maar na vier dagen zo geel als wat, dus moest hij ook nog een paar dagen in het ziekenhuis ,onder de lamp' liggen voordat we goed en wel naar huis mochten. Toen ik terugkeerde op mijn werk na drie maanden verlof, was me al snel duidelijk dat ik er klaar was. Een kind, een studie en 25 uur per week op de EHBO staan was me echt teveel. En het systeem klopte voor mij niet. Hoe kon een systeem dat er was voor de gezondheid van iedereen zo slecht zijn voor zijn eigen mensen? Hoe kon het dat ik in het eerste trimester van de zwangerschap nog nachtdiensten had ,moeten' draaien? Zouden niet juist artsen beter moeten weten?

Is er niet genoeg ,evidence based medicine' die aantoonde hoe belangrijk gezond gedrag in de zwangerschap is voor de gezondheid van een kind, tot volwassenheid aan toe? Hoeveel kosten er voor de maatschappij bespaard kunnen worden als moeder optimaal gezond zwanger kan zijn en het kind voorspoedig en gezond geboren wordt? Hoeveel fysiek en psychisch leed moeders en kinderen bespaard kan blijven als we hier de hoogste prioriteit aan geven?

Ik had beter moeten weten natuurlijk. Ik had me als zwangere hier beter in kunnen verdiepen. Maar zelfs met mijn medische achtergrond bleek ik slecht ,up to date' , had ik verassend weinig in mijn opleiding geleerd over de ,normale zwangerschap', natuurlijke fysiologie, het effect van stress op ontwikkeling en groei, het belang van een stabiele bloedsuikerspiegel voor een goede nachtrust, de rol van vitaminen en mineralen hierin, enz enz. Ik moest het allemaal zelf uitzoeken. Dus dat deed ik, en in de volgende twee zwangerschappen nog veel meer, maar daarover later meer...Want eerst terug naar een andere vraag:

Wat is ‚gezond gedrag‘ ? Weten artsen daar ook iets over?

Een huisarts vertelde me ooit dat artsen een van de meest ongezonde beroepen ter wereld zouden hebben. Veel huisartsen overlijden in de eerste 5 jaar na hun pensioen, mogelijk ten gevolge van het chronisch stress syndroom dat ze in de 35 jaar daarvoor hebben ontwikkeld. Zoveel specialisten zag ik in het ziekenhuis ontmoedigt zijn, slecht voor zichzelf zorgen, weinig aandacht besteden aan voeding, blijven roken, overwerken, nachtdiensten draaien. De normaalste zaak van de wereld leek het dat wij onze eigen gezondheid opofferden voor het welzijn van onze patiënten. Maar hoe goed was dat werkelijk voor ons?

Hoe geloofwaardig is het als een cardioloog spreekuur houdt gehuld in sigaren rook?

Heel weinig leerden we in de opleiding en co-schappen over het belang van voeding, de werking van vitaminen en mineralen in het lichaam, hoe veel geneesmiddelen het lichaam beroven van belangrijke bouwstoffen en zo een aanslag plegen op de basis gezondheid van patiënten. Alles leek te gaan over pathologie en fysieke processen. De interactie tussen lichaam en geest, psyche immuunsysteem en zenuwstelsel, hormonen en stress, het kwam zelden aan bod. Uiteindelijk deed het mij besluiten om een andere weg te zoeken. Een weg die er nog niet was in de reguliere opleiding, maar waar voor mijn gevoel wel vraag naar was. Zowel bij patiënten als bij artsen. Een eenzame weg. En toch moest ik deze gaan.

Hoe zeer ik ook de reguliere zorg bewonderde in de acute geneeskunde die ik bedreef. De ATLS certificatie die ik behaalde was daarin voor mij een belangrijk voorbeeld. Effectief, evidence based medicine waardoor levens werden gered, mensen heel snel geholpen

konden worden na een ongeval, en ik als arts goed wist wat mij te doen stond, waar mijn prioriteiten lagen. Mooi vond ik dat.

Maar daar waar de acute geneeskunde floreerde en zich steeds verder verbeterde, zag ik andere takken binnen de geneeskunde stagneren, de body-mind connectie missen. Artsen gebukt onder administratieve zorgen hadden steeds minder tijd voor hun patiënten, deze patiënten voelden zich steeds vaker slecht gehoord.

En zo kwam voor mij het moment om het ziekenhuiswerk achter me te laten en een nieuwe weg op te gaan.

Dit heeft geresulteerd in het volgen van heel veel opleidingen waarin ik elke keer weer op zoek ging naar de essentie van gezondheid en mezelf de vraag stelde: Wat is ware Gezondheid? Ik bestudeerde de psychologie van gezondheid, coaching, NLP, EFT (Emotional Freedom Techniques), HeartMath waar ik coach en trainer Hartcoherentie werd, Chinese geneeskunde, gelaatsdiagnostiek en acupunctuur, Meditatie en Martial Arts. Embryologie, zwangerschapsbegeleiding, geboortezorg, peri-natale psychologie. Stapels boeken las ik door, artikelen over Psycho-neuro-immunologie, het effect van Stress op onze hormonen, psyche en zenuwstelsel. Burn-out, Depressie, IBS, chronisch vermoeidheidssyndroom...al die aandoeningen die zo slecht werden begrepen in het ziekenhuis. Nu begreep ik waarom.

De reguliere zorg stamt van een tijd waarin de belangrijkste boosdoeners infectieziekten waren. Een tijd waarin bij gebrek aan antibiotica, goede hygiëne en schoon drinkwater mensen in grote getale kwamen te overlijden als een hevige infectie de kop opstak. Tegenwoordig geen gebrek aan antibiotica, en de meeste mensen in de westerse wereld zijn voorzien van goede hygiëne en schoon

drinkwater. Er is echter een nieuwe hoofdoorzaak van ziekte gekomen, een die minder snel uit te bannen is dan een infectie. En dat is STRESS.

90% van alle aandoeningen kent zijn oorsprong in chronische STRESS..inderdaad 90%!

En voor Stress is geen pilletje, geen antibiotica kuur is er tegen bestand. Ja, er zijn wel pilletjes voor een depressie, er zijn wel ontstekingsremmers die het effect van stress op ons fysieke systeem kunnen afremmen. Maar het neemt de oorzaak van de stress niet weg.

Er is namelijk een belangrijk verschil tussen een ontsteking veroorzaakt door stress en een ontsteking veroorzaakt door een bacteriële infectie. Bij een bacteriële infectie is er een acute bron, een pathogeen zoals dat heet, die reageert op antibiotica.

Bij stress is er een chronische bron, iets dat jouw gezondheid dagelijks ondermijnt, iets dat je vaak niet met 1 vinger kunt aanwijzen. Bijvoorbeeld een conflict op je werk, relatieproblemen, hoge werkdruk, hoogspanningsmasten en UMTS masten in je omgeving, belabberde voeding met veel suiker en geraffineerd witmeel dat je opwarmt in een magnetron, onverwerkte emoties en trauma.

En Stress leidt ook tot een ontsteking. Deze ontsteking is echter van een andere aard, dan de ontsteking die optreedt ten tijde van een acute bacteriële infectie. Deze ,ontsteking' is meer chronisch van aard, niet duidelijk gelokaliseerd en overal een beetje. Waarom? Omdat je systeem chronisch overprikkeld is geraakt. Zich zo vaak bedreigd heeft gevoeld dat de spiegel stress hormonen langzaam steeds hoger is geworden. En wat doen deze stress hormonen? Ze onderdrukken je immuunsysteem, ze beroven je lichaam van belangrijke bouwstoffen: vitamines en mineralen. Langzaam raakt je lichaam uitgeput, schade wordt minder goed herstelt, er treedt achterstallig onderhoud op, het

deel van je immuunsysteem dat wel actief is gaat uit man en macht proberen de rotzooi op te ruimen, maar raakt overwerkt. En dat is de ontsteking die je ziet. En die zich uit in gewrichtsklachten, spierpijn, vermoeidheid, rugklachten, bloedend tandvlees, menstruatieproblemen, verminderde vruchtbaarheid, atherosclerose, een hoog cholesterol, depressies, enz enz enz Voor elke dysfunctie is een functie. Wat we aanwijzen als de boosdoener van een aandoening, bijv een hoog cholesterol bij hart en vaatziekten, kent een functie in de pogingen van jouw lichaam om de schade te herstellen. Zo is cholesterol een belangrijke anti-oxidant, die de schade tgv chronische stress probeert te herstellen, die probeert een tekort aan vitamine C te compenseren, die een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van Vitamine D in je lichaam. Maar wat doen we? We geven je een statine om dit gevaarlijke cholesterol te verlagen! Krijg je daardoor minder kans op het ontwikkelen van hart en vaatziekten? En wat voor gevolgen heeft het voor de rest van je gezondheid.

Dit, en vele andere voorbeelden, bracht mij tot de kern waar mijn behandelingen over gaan.

Hoe kan jij je Ware Gezondheid terug krijgen?

En dat vraagt om een integrale benadering. Want stress is universeel, niet aan een factor gebonden. Stress kan optreden op fysiek niveau door ondervoeding of overgewicht, een ziekte of ongeval. Stress kan optreden op emotioneel niveau door chronische spanning en onveiligheid in je relatie, familieruzies, onverwerkte trauma's uit je jeugd, onveilige werkomgeving of woonomgeving. Stress kan optreden op mentaal niveau door overwerk, studie, zorgen, financiële problemen, hoge werkdruk, prestatie drang en perfectionisme. Stress kan ook van sociale aard zijn doordat je bijvoorbeeld in een land woont waar het niet veilig is, relatieproblemen, arbeidsconflicten, isolatie en eenzaamheid. Ook op

spiritueel niveau kan er stress ontstaan door een gebrek aan richting, liefde en bezieling, waardoor je een gevoel van leegte kunt ervaren, doelloosheid of ontevredenheid. Het gevoel van ‚is dit het nou?’ als je over je leven nadenkt maakt dat je veel afleiding zoekt bij anderen, in winkels, op internet en social media. Vaak ligt hier ook de bron van verslavingen zoals overmatig alcohol gebruik, roken, over-eten of anorexia. De verbinding met de bron, de oorsprong van wie je bent, het vitaliteitsprincipe dat jou elke adem opnieuw in leven houdt, ben je kwijtgeraakt in de waan van de dag. Natuurlijk is het er nog wel, want je ademt nu ook. Maar je bewust zijn van dit principe, je connectie ermee, is zoek.

Er zijn mensen die heel bezielt leven, en toch vreselijk ziek worden. Er zijn mensen die fysiek heel sterk zijn, en bijzonder ‚onbewust’ door het leven gaan. Ieder mens heeft zijn eigen kenmerken, zijn eigen vragen, zijn eigen weg te gaan. Daarover heb ik geen oordeel. Want ik loop jou weg niet, en jij niet de mijne.

Maar als er vragen zijn over bovenstaande, als er diep in jou een wens leeft om gezonder, vitaler én bewuster in het leven te staan, dan kan ik je wel helpen.

Mijn specialiteit is het om jou te helpen de verbinding met je innerlijke wijsheid te herstellen, zodat jij je weer helemaal bewust wordt van jouw oorsprong, de onuitputtelijke bron van energie waarmee je verbonden bent. Hierdoor komt de liefde voor jezelf tot leven, kunnen beperkende gedachten worden losgelaten en lukt het jou om je dagelijks geliefd te voelen, of je nu alleen bent of omringt door vele mensen.

Van hieruit is het veel makkelijker om goed voor jezelf te zorgen met de juiste voeding, vitaminen, mineralen. Is het veel makkelijker om trouw te zijn aan de sportschool of yogales. Worden je relaties beter

en levendiger, ontdek je wat jou werkelijk gelukkig maakt in je werk en vrije tijd. Ga je nog meer vertrouwen hebben in je talenten en kwaliteiten en ze ten volle benutten. Komt er plezier en speelsheid in je leven waardoor je beter in staat bent om vaker rust te nemen, je lichaam de tijd te geven zich te herstellen, goed te slapen en te genieten. Zo heb je steeds minder stress en geef je een duurzame impuls aan je eigen gezondheid.

Wat ik ontdekt heb is dit:

Liefde vindt ons. We hoeven er niet naar te zoeken of het na te jagen. Door ruimte te maken en de stilte toe te laten in ons leven, door echt open te staan voor wat het leven ons komt brengen gaan we de Liefde, die overal is, zien, herkennen en beleven. Dan vindt liefde ons. Dan is geluk er altijd. Zelfs als we heel ongelukkig zijn met iets dat we meemaken of door een ander wordt getriggerd. Want geluk en liefde is wat we zijn, wat ons diep van binnen in leven houdt en altijd door blijft gaan. Ons lichaam kan sterven, maar de liefde die we zijn blijft. Ons lichaam kan ziek worden, en onze geest kan daardoor ook heel ziek worden. Dat is moeilijk. Maar ons hart, ons ware zelf, onze ware natuur blijft intact, kan niet kapot. Dit deel is oneindig. Het komt terug. En uiteindelijk gaat het erom dát te zien, ervaren. Te ervaren dat Bezieling niet iets is dat we hebben, maar iets is dat we ZIJN!

Voel je dát dan ben je altijd thuis, altijd vrij, heb je altijd energie. Ook als je lichaam al bijna sterft door een nare ziekte, ouderdom of een ernstig ongeluk. Het fysieke lichaam komt met de loopt der jaren met zijn beperkingen, en ouder worden kunnen we niet voorkomen, maar veroudering wel!

Want zoals arts en schrijfster Christiane Northrup zegt:

„Getting older is inevitable, Aging is an option!“