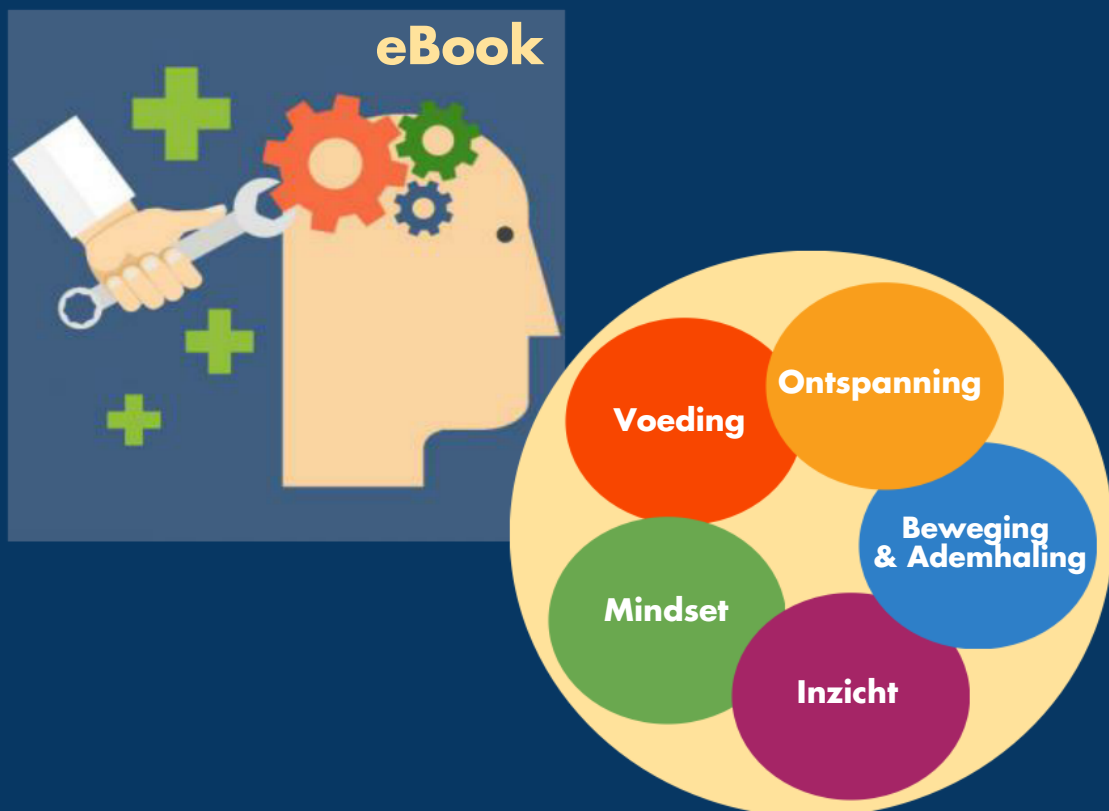


COACHING VOOR MENSEN MET CHRONISCHE HYPERVENTILATIE

van chronisch probleem naar permanente oplossing



**"Gezondheid is niet enkel de
afwezigheid van ziektes"**

www.vanKlachtnaarKracht.live

facebook

<https://www.facebook.com/vanklachtnaarkracht.live>

Like onze facebook pagina



Colofon

Auteur: Rob aan de Brugh | 2016 |
Projectmanager en Coach |
www.vanklachtnaarkracht.live |
www.robaandebrugh.wordpress.com |



<https://www.linkedin.com/in/robaandebrugh>

<https://www.facebook.com/robaandebrugh>



**Heb je interesse in een coachgesprek / coachtraject?
Maak dan gebruik van het contactformulier op de
website www.vanklachtnaarkracht.live/contact**

Jarenlang heb ik last gehad van chronische hyperventilatie. Van mijn 24ste tot mijn 34ste heb ik vaak met de moed der wanhoop rondgelopen om uiteindelijk, pas 3 jaar geleden, te ontdekken hoe je in het leven moet staan en wat je vooral wel en niet moet doen om van deze klachten te genezen. Het was een Spartaanse leerschool voor mij, maar uiteindelijk was dit, hoe vreemd dit ook mag klinken, ook een positieve ervaring.

HET HEEFT MIJ NAMELIJK GELEERD OM GRENZEN AAN TE GEVEN, MINDER TE PIEKEREN, MEER TE GENIETEN EN DIE DINGEN IN HET LEVEN TE DOEN WAAR JE ECHT GELUKKIG VAN WORDT, WANT JE LEVENSDOEL, DAT BEN JEZELF!

Waarschijnlijk was het ook voor jou jarenlang onduidelijk wat er met je lijf aan de hand was. Inmiddels heb je vele onderzoeken achter de kiezen zonder oplossing voor jouw klachten en heb je de diagnose (chronische) hyperventilatie van je arts of specialist. Als je dat nog niet gedaan hebt is het verstandig een arts of specialist te raadplegen voor een juiste diagnose!

Ondertussen kan gesteld worden dat ik noodgedwongen ervaringsdeskundige ben. Laat ik voorop stellen dat ik geen medisch specialist of erkend therapeut ben (behalve mijn NLP Practitioner opleiding). Alle specialisten die mij in het verleden behandeld hebben zijn dat wel. Ze waren keer op keer zeer bekwaam in hun eigen discipline. Vanuit hun eigen vakgebied hebben ze bijgedragen aan de bouwstenen voor het uiteindelijk overwinnen van mijn klachten, waarvoor ik ze allemaal zeer erkentelijk ben.

DEZE SPECIALISTEN HEBBEN MIJ, AFZONDERLIJK VAN ELKAAR, ECHTER NOOIT VAN MIJN KLACHTEN AFGEHOLPEN.

Het woord specialist zegt het al...het zijn personen die specialistisch te werk gaat, maar dat is nou juist het probleem bij mensen met chronische hyperventilatie. Deze personen hebben juist behoefte aan het bredere plaatje en niet één of enkele specifieke onderdelen.

CHRONISCHE HYPERVENTILATIE LOS JE NIET OP MET ALLEEN ADEMHALINGSTRAINING, ALLEEN EXTRA VITAMINE, ALLEEN GESPREKKEN MET PSYCHOLOGEN OF WERKEN AAN JE MINDSET.

Nee, de oplossing zit 'm juist in de meest efficiënte combinatie van deze, en andere, onderdelen. Mijn jarenlange onderzoek en gesprekken met onder andere artsen, psychologen, hypnotherapeuten, cardiologen, huisartsen, ademhalingstherapeuten en fysiotherapeuten, maar ook alternatieven zoals acupuncturisten, bachbloessem therapeuten, mensendieck therapeuten, homeopaten en neurofeedback therapeuten hebben een schat aan informatie opgeleverd en zijn door mij persoonlijk getest in de praktijk.

IK BEN ER VAN OVERTUIGD DAT MIJN PERSOONLIJKE COACHING OOK JOU KAN HELPEN. VAN CHRONISCH PROBLEEM NAAR PERMANENTE OPLOSSING!

In coaching sessies ga ik jou (ver)nieuw(d)e inzichten geven en een 'model' met stappenplan aanbieden. Niet alles wat ik in het stappenplan aanbied, werkt voor iedere persoon en daarom bestaat de coaching zowel uit gesprekken en een werkboek. Evalueren en toepassen zijn uitermate belangrijk. De vele handvaten en cruciale inzichten om te genezen zijn daardoor altijd te raadplegen. Verder vergt dit traject van jou doorzettingsvermogen en wilskracht.

HET ZAL ZEER ZEKER NIET GEMAKKELIJK WORDEN, MAAR DAT WAS HET TOT NU TOE MET ALLE KLACHTEN OOK NIET. TOCH?

Zie het daarom van de positieve kant. In elke positieve of negatieve gebeurtenis in je leven zit een boodschap. Mijn periode met chronische hyperventilatie was heel zwaar en ik was vaak moedeloos en moegestreden. Terugkijkend heb ik zo veel geleerd over mijn persoonlijkheid en hoe je in het leven moet staan dat ik inmiddels dankbaar ben voor de levensles. Vreemd om dit te lezen hé? Zeer zeker! Als je mij dit 5 jaar geleden had verteld had ik die persoon waarschijnlijk een stomp gegeven, maar toch is het zo.

Zie het als een formule 1 auto met Max. Elk onderdeel van deze auto met de juiste afstelling behandelt één specifiek onderdeel, maar door alle onderdelen samen met Max ontstaat de meest optimale machine op het circuit. In dit geval is die machine je lijf en Max je geest.

Dit is mijn verhaal

13 jaar geleden veranderde mijn leven. Patsboem! Van het ene op het andere moment en zonder aankondiging. Ik zat met collega's in de kantine en werd plotseling duizelig, kreeg hartkloppingen, begon te zweten en mijn zicht werd wazig. Het eerste wat ik dacht was 'ik krijg een hartaanval'.

ANGST EN PANIEK OVERMANDE MIJ.

Mijn collega's hadden op dat moment niks in de gaten. Ik was de controle over mijn lijf echter volledig kwijt en had geen idee wat ik moest doen. Ik dacht dat ik 'out' ging, maar dat gebeurde vreemd genoeg niet. Langzaam trokken de symptomen weg en kwam ik tot rust. Wat in hemelsnaam gebeurde daarnet?

Wat mij toen overkwam kon ik op dat moment niet verklaren. Ik was 24 jaar oud en alles ging tot die tijd zijn gangetje. Op relatie, sportief, werk en sociaal vlak was alles oké en ik was altijd lekker actief zonder problemen. Toen wist ik nog niet wat ik nu weet, maar hierover later meer.

IN EERSTE INSTANTIE DACHT IK DAT DEZE 'KORTSLUITING IN MIJN SYSTEEM' EEN EENMALIG IETS WAS.

Dit bleek helaas niet zo te zijn. De klachten werden steeds frequenter en werden ook steeds heftiger. Vooral het lichte gevoel in mijn hoofd en het wazige zicht beheerste op een gegeven moment mijn leven. Ook ervaarde ik steeds meer klachten. Het gevoel van een band om mijn hoofd, pijn op de borst en tussen de schouderbladen, trillende handen, darmproblemen, brok in mijn keel, misselijk. De lijst werd steeds langer.

Op mijn werk hield ik mij staande, ondanks dat ik mij continu beroerd voelde.

DE BUITENWERELD HAD GEEN IDEE WAT ER IN MIJ OMGING.

Op mijn werk wist men van niks en zelfs mijn vriendin en ouders had ik niks verteld.

Daar sta je dan. 24 jaar oud en midden in het leven denkend dat je een of andere rare ziekte hebt. Of nog erger! Een tumor in mijn hoofd! Ik kon de klachten niet verklaren, maar durfde ook niet naar een dokter. Wat zal de dokter gaan zeggen? Straks moet ik in het ziekenhuis door de medische molen! Straks vinden ze iets engs! Als kind al was ik niet van de 'witte jassen'. Dat maakte het extra moeilijk. Door de voortdurend ratelende negatieve gedachten ontwikkelde ik ziektevrees (hypochondrie). Bang om ziek te worden of denken dat ik al ernstig ziek was. Deze onzekerheid resulteerde weer in depressieve en angstgedachten.

DE GEDACHEN KREGEN STEEDS MEER DE OVERHAND!

Ik zat steeds meer in mijn hoofd. Het zogenaamde vicieuze cirkeltje draaide steeds sneller rond. Jaren en jaren heb ik met deze, en nog zo'n 30 (!) andere klachten geprobeerd een normaal leven te leiden. Dit werd echter steeds moeilijker en op een gegeven moment ging het echt niet meer. Ik werd steeds depressiever en was lichamelijk helemaal kapot.

ZO KON HET ECHT NIET VERDER!

Uiteindelijk ben ik via de bedrijfsarts, na een periode van rust, gestart met een poliklinische revalidatie traject van 4 maanden om te onderzoeken waar de klachten vandaan kwamen. Bezoeken aan therapeuten, psychologen, doctors en specialisten brachten uiteindelijk duidelijkheid. 'Ik heb chronische hyperventilatie'.

Dit was de start van een héle lange en zware zoektocht. Een zoektocht welke uiteindelijk geresulteerd heeft in een klachtenvrij leven en uiteindelijk mijn eigen coachingspraktijk.

Veel mensen in Nederland hebben last van overgewicht. Tussen zwaarlijvigheid en onregelde ademhaling is dan ook een duidelijk verband, maar ook zonder overgewicht is het verstandig om te letten op je voedingspatroon. Veel ingrediënten, waarvan je waarschijnlijk niet wist dat ze de ademhaling onregelen zijn verstopt in voedingsproducten in de supermarkt. Ook te snel eten zorgt ervoor, doordat je veel lucht inslikt, dat je te weinig kauwt en te veel ademt. Herkenbaar is het opgeblazen gevoel, nadat je te snel of te veel eten gegeten hebt. Eet dus langzaam en aandachtig, zoals een kind van 5 jaar dat vaak doet. Kleine hapjes en met aandacht dus. 30 keer kauwen en dan pas doorslikken is een vaak gehoord advies.



KOFFIE met CAFeïne
THEE met THEïne
FRISDRANKEN
KUNSTMATIGE ZOETSTOF
ALCOHOL
CHOCOLA
SUIKER
ZUIVEL
COLA en ENERGIEDRANK
(TE VEEL) VLEES
GLUTEN



CAFeïne VRIJE KOFFIE
THEE ZONDER THEïne
SPA & FRUIT
STEVIA
ALCOHOLVRIJ
WITTE CHOCOLA
STEVIA PRODUCTEN
SOJA YOGHURT/MELK
CAFeïne VRIJE DRANKEN
VLEESVERVANGERS
GLUTENVRIJ



Supplement

(SOLGAR) MULTI VITAMINEN

(ORTHICA) MAGNESIUM

EVT. (ORTHICA) ZINK

Hyperventileren kost veel energie. Je put je lijf volledig uit en daarom is het verstandig om ter aanvulling op je voeding voedingssupplementen in te nemen. Dit is een goede aanvulling voor de tekorten. Magnesium is een super aanvulling voor mensen met chronische hyperventilatie. Het kan zelfs je symptomen flink doen afnemen. Magnesium is een natuurlijk tranquillizer, oftewel een anti-stress middel. Verder werkt magnesium spier ontspannend.

Hoge dosering magnesium in voeding



Bananen, spinazie, broccoli, vis, kelp, amandelen, cashewnoten, kievitsbonen, linzen, rode bonen, sojabonen, spliterwten, witte bonen, vijgen, tarwezemelen en tarwekiemen, chiazaad.

Hyperventilatie kan niet worden verholpen met medicijnen. Er zijn geen medicijnen die hyperventilatie genezen. Wel gebruiken mensen kalmerings- of slaapmiddelen om tijdelijk minder last te hebben van het hyperventileren. Het nadeel hiervan is dat het het probleem niet oplost, verslavend werkt waardoor je ook moeilijk met de medicijnen kunt stoppen en de angsten zullen niet verdwijnen.

2

Beweging en ademhaling

Hyperventilatie en sporten gaan soms samen. Wanneer je sport begin je sneller te ademen, zodat je tijdens de fysieke inspanning jouw spierweefsel en al jouw belangrijke organen van voldoende zuurstof kunnen voorzien, omdat het lichaam hier harder voor moet werken tijdens het sporten. Het sneller ademen is normaal gezien geen probleem, maar wanneer de ademhaling van de sporter echter grillig en moeizaam begint te verlopen en wanneer hij/zij de controle verliest over zijn/haar ademhaling, dan kan hyperventilatie optreden. Hyperventilatie betekent letterlijk 'te veel' ademen.

Het slachtoffer van een hyperventilatie aanval zal te snel en/of te diep ademen, waardoor hij/zij tijdens het sporten te veel zuurstof zal inademen en te veel koolzuur, oftewel CO₂, zal uitademen. Het inademen van te veel zuurstof is niet erg, maar het uitademen van te veel koolzuur kent wel fysieke gevolgen. Wanneer we te veel koolzuur uitademen, dan dalen de koolzuurwaarden in ons bloed en zal de PH waarde van het bloed stijgen. Zo ontstaan de typische symptomen van hyperventilatie, die, wanneer ze verkeerd geïnterpreteerd worden, angst kunnen veroorzaken bij de slachtoffers van hyperventilatie tijdens het sporten. De angst zal de hyperventilatie alleen maar verergeren, dus is het belangrijk de symptomen in verband weten te brengen met het verlies van te veel koolzuur en om de kalmte te leren bewaren, zodat de hyperventilatie niet verergert.



**SPORTEN MET EEN HOGE
INTENSITEIT**

**BIJVOORBEELD
VOETBALLEN
BOKSEN
FITNESS**



**SPORTEN MET EEN LAGE
INTENSITEIT**

**BIJVOORBEELD
JOGGEN
WANDELLEN**

Wandelen is een inspanning met lage intensiteit en voor mensen met chronische hyperventilatie beter dan lange inspanning met een hoge intensiteit. En het is ook beter dan lange tijd stilzitten. En je hebt toch je zuurstofrijke beweging.

Door 30 minuten per dag flink door te stappen kun je de chronische hyperventilatie symptomen flink verminderen. Voor zover ik weet is er geen medicijn op de markt dat dit kan. En het is nog eens gratis ook! Maak er een gewoonte van om 's avonds na het diner even een stukje te gaan lopen. Dit kan alleen of met je partner, dat maakt natuurlijk niet uit. Ik raad je aan om lekker stevig door te stappen, dat is beter dan rond slenteren. Je voelt je daarna ook meer voldaan.

Ademhaling



ADEMEN DOOR DE NEUS

**BUIK EN FLANK
ADEMHALING**

LAGE FREQUENTIE

Het lijkt zo'n logische oplossing, maar dat is het niet: ademhalingsoefeningen. Ga niet te veel op je ademhaling letten, want dat verergert de klachten vaak. Ga ook niet bewust de hele dag je in- of uitademing verlengen. Ademhaling is een automatische proces. Focussen op de ademhaling maakt het vaak extra lastig en pogingen daartoe worden meestal snel afgestraft.

Een verbeterde ademhaling op de traditionele manier aanleren is erg lastig. Er zijn vele technieken om de ademhaling te trainen, echter zijn er maar twee die daadwerkelijk de ademhaling 'resetten'.

Het 'resetten' van het ademcentrum bij chronische hyperventilatie is de hersenen leren om een hogere zuurgraad in het bloed te accepteren.



ADEMEN DOOR DE MOND

BORSTADEMHALING

HOGE FREQUENTIE

Het ademhalingscentrum in de hersenen 'heropvoeden'. Door dagelijkse oefeningen kan men in de loop van enkele maanden de Co2 tolerantie van het ademcentrum weer normaliseren. Hierdoor zullen de hersenen de nieuwe waarden als normaal gaan interpreteren en zal de ademhaling vertragen.

Bij (chronische) hyperventilatie knijpen de bloedvaten dicht en ontstaat er een daling van de bloedvoorziening in de hersenen. Dit kan oplopen tot 30 - 40%.



HYPERVERN THERAPIE

BUTEYKO METHODE



Een bepaalde ademhaling tijdens bijvoorbeeld yoga, tai chi, chi kung, zen is prima.



Meer informatie op
www.hyperventilatie.info &
www.buteyko.nl

3 Mindset

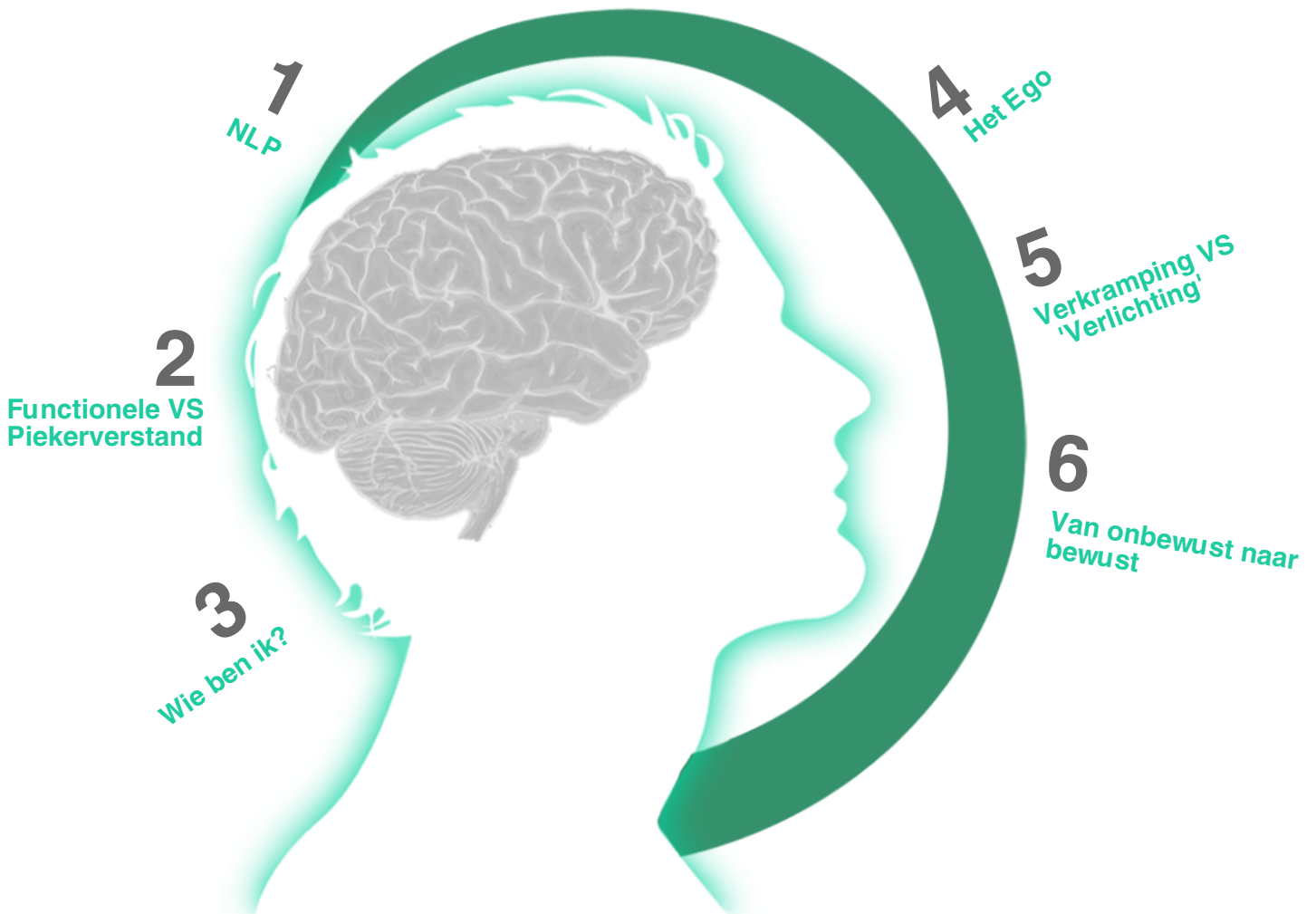
Mindset is het Engelse woord voor 'overtuiging'. Het staat voor de manier waarop we denken over onszelf en in het bijzonder over onze intelligentie en kwaliteiten. De juiste mindset is bepalend voor je genezingsproces.

De juiste mindset zorgt ervoor dat je het lef hebt om:

- ... uitdagingen aan te gaan
- ... fouten te maken
- ... hard te werken voor je doelen
- ... open te staan voor kritiek
- ... te leren van anderen

Hoe zou het zijn als je zou weten waarom mensen doen zoals ze doen en zeggen wat ze zeggen. Hoe zou het zijn als je dat kunt leren en kunt toepassen in de context van je werk of prive.

Hoe zou het zijn als de dingen die je al goed doet, wat er al heel wat zijn, nog beter gaat doen en de dingen die je belemmeren, kunt elimineren en daar iets moois voor in de plaats kunt zetten.



NLP

Neuro = hersenen
Linguïstisch = taalkundig
Programmeren = instellen
Het beïnvloeden van
stemmingen, gedachten
en gedrag. NLP leert je
dit. Meer info online.

Functionele VS Piekerverstand

Piekergedachten zorgen
voor grote emoties, voor
frustratie, stress,
onnodige angsten en
conflicten. Op het moment
dat je in een situatie
belandt waarin je grote
emoties ervaart, is het
zinnig het piekerverstand
te scheiden van het
functionele verstand

Wie ben ik?

Ben je jouw lichaam?,
ben je jouw gedachten?,
ben je jouw zintuigen?
Ben je jouw emoties en
gevoelens? Test hoe je
als persoon in het leven
staat. Meten is weten.

Het ego

Het ego is de IKmaker.
Het zet overal IK voor.
Als een gedachte
ontstaat, creëert het ego
het idee "IK denk". Als
een gevoel ontstaat,
creëert het ego het idee
"IK voel". "IK" is een
gedachte, het is slechts
een idee. Maak dus niet
alles persoonlijk.

Verkramping VS 'Verlichting'

Op het verleden
en de toekomst
heb je geen
invloed. Op het
NU wel! Stel
jezelf de vraag:
"Heb ik nu, op
dit moment, een
probleem?"

Van onbewust naar bewust

95% van onze
handelingen zijn
automatisch onbewust
gedrag. We doen dus
heel veel zonder er
bewust bij na te
denken. Bewust
gedrag is vaak juist
dat gedrag dat we
niet vaak vertonen.

4 Ontspanning

Goed ontspannen bezorgt een goede gezondheid. Als je jezelf geen tijd gunt om te ontspannen dan zal je lichaam dit niet waarderen en kan je ziek worden of een ongezond lichaam krijgen. Onder ontspannen wordt bedoeld goed uitrusten, speel een spelletje of lees een boek. Voor de rokers is roken meestal al een ontspanning hoewel rokers bij roken meer kans of last van hyperventilatie krijgen.



Slapen geeft het lichaam de mogelijkheid bij te tanken, heb je morgen een lange dag? Ga dan vroeg naar bed om je lichaam goed voor te bereiden op de komende dag! Slapen is voor je lichaam een van de belangrijkste dingen, voordat je in diepe slaap bent ben je al zo 4 a 5 uur verder! Dan pas zit je lichaam echt in een diepe slaap om goed te kunnen recoveren. Blijf als je s' ochtends wakker bent overigens niet te lang in bed liggen.



Een burnout, overspannen of stress kan je het beste vermijden. Een grote boosdoener van hyperventilatie is stress. Helaas is het niet altijd mogelijk stresssituaties te vermijden in verband met werk of eigen bedrijf. Zorg bij stress voor rustmomenten. Als je last hebt van ernstige stress of hyperventilatie en je denkt "ik weet er geen raad mee" ga dan eens met anderen over je problemen praten, bijvoorbeeld met vrienden of familie. Als je dit niet wilt kan je ook anoniem online met mensen praten die hetzelfde probleem hebben via een forum. Overigens help je er ook nog andere lotgenoten mee. Hier kan je als je dat wilt je emoties uiten.



5 Inzicht

Wij willen alles onder controle hebben en daardoor identificeren wij ons met alles. Met iedere happening, elke goede of nare gebeurtenis. Maar die gebeurtenissen zijn niet van iemand. Het zijn gewoon dingen die gebeuren. Dus of je nou van de fiets valt, op straat loopt en plotseling struikelt of dat je de trein mist. Het zijn allemaal gebeurtenissen, zomaar en niet persoonlijk. De mind zal altijd blijven afwegen of dit nu goed of slecht is dat dit gebeurt. Maar de ruimte die werkelijk aanwezig is kent geen controle. Het is gewoon zoals het is. Geen mooier of slechter plaatje dan wat er verschijnt. Alleen dat wát er verschijnt.

VAN

**Ik
Moeten
Identificatie
Praten
Problemen
Tunnelvisie
Weerstand
Angst
Stress**

NAAR

**Wij
Mogen
Loslaten
Luisteren
Oplossingen
Open Visie
Overgave
Vertrouwen**

Stel je toch eens voor dat alles gewoon gebeurt! Dat alles simpelweg plaatsvindt zonder dat jij je er druk over hoeft te maken! Heerlijk toch?

Stel je eens voor dat alles wat je doet, hoe je je gedraagt en welke keuzes je maakt, ook allemaal vanzelf gebeurt. En dat er dus ook geen andere mogelijkheid is dan precies datgene te doen en te zijn wat je bent.

Stel je toch eens voor dat je perfect bent zoals je bent, dat je nog nooit iets fout hebt gedaan en dat schuldgevoelens, en angsten voor de toekomst zijn verdwenen! Heerlijk toch?



Meer informatie op
www.nondualiteit.nu

Het coachtraject

Het coachtraject duurt 14 weken. Waarom 14 weken? Uit onderzoek is gebleken dat je na ongeveer 100 dagen ($14 \times 7 = 98$) een gedragsverandering kunt verankeren. Uiteraard is herhalen en het toepassen van hetgeen je geleerd hebt belangrijk! Het traject geeft je hiervoor in elk geval de benodigde inzichten en handvaten



MIJN WERKWIJZE

MIJN WERKWIJZE IS VOLLEDIG 'PRAKTIJK PROOF'

Jij hebt onbegrepen klachten en er is bijna niemand, behalve lotgenoten, die jou écht begrijpen. Ook al zeggen veel mensen in jouw omgeving dat ze het wel begrijpen. Herkenbaar? Ik ben een van die lotgenoten. De vele inzichten die ik door de jaren verzameld heb gaan jou helpen om jouw leven weer klachtenvrij te maken en opnieuw te kunnen genieten van het leven. Wat de reden ook mag zijn waarom je gecoacht wilt worden, ik ben er voor mijn cliënt. Dit betekent dat we aan het begin van een traject afspraken maken over privacy en wat er wel of niet besproken kan worden.

GEDURENDE DE COACHING ZULLEN ER STEEDS NIEUWE INZICHTEN KOMEN EN GA JE JE GAANDEWEG STEEDS BETER VOELEN.

Het zal zeker niet gemakkelijk worden om je aan het voorgestelde traject te houden en deze ook elke dag na te leven. Iedereen weet dat meer bewegen, niet roken, matig of geen gebruik van alcohol, gezonde voeding en voldoende ontspanning gezonde leefgewoonten zijn.

Echter is het zo dat 95 % van ons menselijk gedrag onbewust automatisch gedrag is. Dat betekent dat je het overgrote deel van de dag niet bewust bent van het gedrag en de keuzes die je maakt. Daarmee wil ik aangeven dat gezondere leefgewoonten belangrijk voor het genezen van chronische hyperventilatie zijn, maar dat dit langzaam moet integreren in je leefpatroon.

Veranderen kost tijd! Je hoeft niet gelijk op een sla dieet en 5 keer per week te sporten. Dit traject vraagt van jouw wel doorzettingsvermogen en wilskracht.

Ik vraag je echter niet om iets op te geven, maar om iets terug te pakken: **geluk!**



Heb je interesse in een coachgesprek / coachtraject?
Maak dan gebruik van het contactformulier op de
website www.vanklachtnaarkracht.live/contact

"als ik jou een euro geef en jij geeft mij een euro, dan gaan we allebei weg met 1 euro. Als ik jou een inzicht geef en jij mij, dan gaan we allebei weg met 2 inzichten"



www.VanKlachtNaarKracht.live

