

BALANS IN JE LEVEN MET IBD

10 tips van de Crohn-coach

Elda Dorren



E-BOOK

INHOUD

WELKOM	blz. 03
Tip 1: wees trouw aan jezelf	blz. 05
Tip 2: geef je grenzen aan	blz. 07
Tip 3: pak de regie	blz. 09
Tip 4: je lichaam is je vriend, niet je vijand	blz. 11
Tip 5: zeg dag tegen Remi	blz. 14
Tip 6: beweeg	blz. 16
Tip 7: mediteer	blz. 18
Tip 8: mijd te veel stress	blz. 20
Tip 9: investeer in je gezondheid	blz. 22
Tip 10: eet bewust	blz. 24
BONUSTIP	blz. 25
TOT SLOT	blz. 26
DISCLAIMER	blz. 28

WELKOM

Wat fijn dat je op het punt staat dit e-book te lezen. Ik heb het geschreven in 2020, iets meer dan twintig jaar na mijn Crohn-diagnose. Naast medicatie heb ik zo'n beetje alles al geprobeerd om minder last te hebben van mijn ziekte: Chinese geneeskunde en acupunctuur, osteopathie, hypnotherapie, allerlei vormen van beweging, koudwaterbaden, systemische coaching en diverse diëten.

Wat voor mij uiteindelijk het beste werkte was coaching, oftewel therapie in het hier en nu. Alle andere zaken hielpen in meerdere of mindere mate, maar de praktische methoden en technieken van coaching gaven mij handvatten waar ik echt wat mee kon. Ik ontdekte patronen en angsten, het lukte me om minder ruimte te geven aan belemmerende overtuigingen en ik kon herdefiniëren wie ik was en wat ik echt wilde in het leven. Niet ondanks, maar mét mijn ziekte.

Door krachtiger in het leven te staan ging het namelijk ook beter met mijn gezondheid. Ik ben al meer dan vijf jaar vrij van zware medicatie en leef een min of meer gewoon leven. Want de ziekte gaat niet over, maar door de reeks coachingssessies die ik volgde werd hij hanteerbaar en op sommige momenten zelfs een bondgenoot. Dat had ik twee decennia geleden, toen ik de diagnose kreeg, niet durven dromen.

Daarom deel ik in dit e-book wat voor mij de belangrijkste lessen zijn geweest van de afgelopen jaren. Vooral wat betreft het mentale deel, want dat bleek doorslaggevend. Uiteindelijk kunnen lichaam en geest niet zonder elkaar, dus er staan ook enkele tips in gericht op het fysieke. Maar de hoofdmoot van mijn werk gaat over persoonlijke kracht, acceptatie en regie: oftewel wat je kunt doen om mentaal met je ziekte om te gaan. En hoe je lekker in je vel kunt zitten, ondanks het hebben van een chronische darmziekte.

Ik wens je veel leesplezier en hoop vooral dat een of meer van mijn tips en oefeningen je leven op een positieve manier zullen beïnvloeden. Mocht je het leuk vinden: je kunt je resultaten delen in mijn Facebook-community [IBD en psyche - balans in je leven met Crohn en colitis](#) of het me persoonlijk laten weten via elda@eldadorren.nl.

Gun jezelf die kans!

Liefs,

Elda

WEES TROUW AAN JEZELF



TIP I: WEES TROUW AAN JEZELF

Een van de belangrijkste lessen die ik de afgelopen jaren leerde was om dicht bij mezelf te blijven. Daardoor verlies je geen onnodige energie, ben je tevredener over de beslissingen die je neemt, bespaar je tijd en kom je in een positieve spiraal terecht. Je kunt er zelfs gezonder mee worden.

WAT WIL JIJ EIGENLIJK?

Dat klinkt makkelijk, maar soms weet je helemaal niet (meer) zo goed wie je zelf bent en wat je wilt. Je bent jarenlang beïnvloed door je ziekte, de mensen om je heen en de omstandigheden van je leven. Vaak neem je beslissingen op de automatische piloot. Dat doet vrijwel iedereen, maar als je een auto-immuunziekte hebt kan het je nog meer belemmeren.

Eerst moet je dus bij jezelf te rade gaan: wat vind ik echt belangrijk in het leven? Wat voor persoon wil ik zijn? Probeer zonder 'maren' en belemmeringen te kijken naar wat je wilt. Voor wie hier vastloopt: daar zijn mooie tools en technieken voor.

GEEN ENERGIELEKKEN MEER

Bij welke vrienden heb je na een uurtje samen het gevoel dat je er meer energie van hebt gekregen? En bij welke mensen in je omgeving voel je na een uur praten de energie wegvloeien als water door een afvoerputje? Wees daarin eerlijk tegen jezelf. Soms is het pijnlijk om te ontdekken dat een van je beste vrienden een energie-slurper is die jouw ziekte niet verder helpt. Of dat een familielid vaak hatelijke opmerkingen maakt waar je buikpijn van krijgt. Toch zal het je altijd helpen om een selectie te maken in de mensen met wie je veel omgaat.

DOES IT BRING ME JOY?

Het gaat nog verder. Voor de meeste IBD'ers is het zo dat werk - naast slaap - het grootste aantal uren van hun leven in beslag neemt. Daarom is het van belang dat je werk doet waar je blij van wordt. Stel jezelf ook op dit vlak de Marie Kondo-achtige vraag: brengt het mij vreugde? Maar ook: krijg ik er energie van? Het gaat er niet om dat je nu meteen je baan opzegt als je er niet blij van wordt, maar dat je anders gaat kijken naar je keuzes. Leg alles onder de loep!

OEFENING

Maak een lijst van mensen en activiteiten waar je energie van krijgt en een lijst van mensen en activiteiten die energie slurpen. Geef de mensen en zaken op de eerste lijst de komende tijd meer aandacht dan de tweede en kijk wat het effect is.

GEEF JE GRENZEN AAN



TIP 2: GEEF JE GRENZEN AAN

Als je hebt bepaald wat je belangrijk vindt, wees dan ook eerlijk naar de buitenwereld toe en geef je grenzen goed aan. Aanvankelijk zal dat moeizaam gaan of zal je omgeving verrast reageren, maar op termijn sta je sterker en word je meer gerespecteerd als je je grenzen goed kunt afbakenen.

KWETSBAARHEID DOOR KRACHT

Wanneer ga jij of gaat er iemand anders over je grenzen heen? Herken die grenzen en geef ze goed aan: wees assertief. Ook mag je om hulp vragen zonder je daarbij schuldig te voelen. Uit onderzoek blijkt dat er, als je iemand helpt, bepaalde gelukshormonen worden aangemaakt in de hersenen. Oftewel: mensen vinden het fijn om anderen te helpen.

Velen van ons hebben met de paplepel ingegoten gekregen dat we sterk moeten zijn en geen zwakte mogen tonen. Toen ik het boek *De kracht van kwetsbaarheid* van Brené Brown las, zag ik dat die les van onze ouders ons niet verder helpt. Zij stelt dat het juist sterk overkomt als iemand zijn grenzen aangeeft. Het dwingt respect af. Natuurlijk niet op een zeurderige manier (zie het volgende hoofdstuk), maar op een volwassen, krachtige manier. Hoe? Dat kun je leren.

‘Kwetsbaarheid gaat niet over winnen of verliezen; het gaat over het hebben van de moed om op te komen dagen en gezien te worden terwijl we geen controle hebben over de uitkomst. Kwetsbaarheid is geen zwakte; het is de belangrijkste maatstaf van moed.’ - Brené Brown

Misschien schrikken mensen even van de ‘nieuwe’ jij – en jijzelf misschien ook. Maar assertief zijn went. En het levert zoveel op: het zorgt ervoor dat je een goed gevoel krijgt over jezelf én je boekt enorme winst op het gebied van tijd en energie.

OEFENING

Zeg deze week eens ‘nee’ tegen iets waar je echt geen zin in of energie voor hebt, en waartegen je normaal ‘ja’ zou zeggen vanuit sociale druk of plichtsbesef. Of vraag een keer hulp waar je normaal gesproken je kaken op elkaar zou klemmen en door zou gaan.

A studio setting featuring a wooden director's chair with a black cushion and backrest, positioned in front of a large red backdrop. To the left, a black studio fan on a tripod stand is visible, along with a black and white striped light reflector. A red and white striped safety cord hangs vertically from the top of the frame. The floor is a light-colored, neutral tone.

PAK DE REGIE

TIP 3: PAK DE REGIE

Acceptatie is een van de moeilijkste dingen als je de diagnose van een chronische ziekte krijgt. Ook na jaren hebben veel IBD'ers de aandoening nog niet echt geaccepteerd, zeker in tijden van een opvlamming. Toch is het nemen van een bepaalde verantwoordelijkheid essentieel. Wat mij betreft is het zelfs de sleutel tot twee dingen: als mens tot volle bloei komen en het hebben van een vervuld leven – mét je ziekte.

KALIMERO

Ik zal eerlijk zijn: als ik vroeger een opvlamming had, was ik niet te verdragen. Ik gedroeg me als een echte Kalimero. Ik dacht: waarom ben ik ziek en anderen niet? Ik vond het niet eerlijk dat de natuur mij had 'gestraft' met zo'n ziekte en ik was er boos en verbolgen over. Toen ik jonger was deed ik rot tegen mijn ouders en later gedroeg ik me vervelend tegenover mijn man.

Het is ook logisch dat je er aanvankelijk boos over bent. Per slot van rekening heb je er niet om gevraagd om chronisch ziek te zijn en laten we eerlijk zijn, echt leuk is het niet. Maar het leven is, ook voor mensen zonder auto-immuunziekte, niet altijd even leuk. Er is pijn en verdriet, er zijn gebroken harten, teleurstelling en een keur aan irreële maar desondanks verlamme angsten.

'We hebben niet altijd controle over wat ons overkomt. Maar we kunnen altijd zelf bepalen hoe we interpreteren wat ons overkomt, en ook hoe we daarop reageren. [...] Het punt is dat we altijd kiezen, of we dat nu beseffen of niet. Altijd.'

Mark Manson

Toen ik door mijn eigen acceptatieproces ging las ik toevallig het boek van Mark Manson, De edele kunst van not giving a fuck. De volgende tekst uit dit boek, over verantwoordelijkheid, opende mijn ogen.

Het boek gaat over de 19e-eeuwse intellectueel William James, de broer van de Amerikaanse schrijver Henry James, die een aantal levensbedreigende ziektes had: een oogafwijking, extreme maagpijnen, problemen met zijn gehoor en rugpijn die zo erg was dat hij vaak dagen niet kon zitten of staan. Nadat hij tijdens een expeditie in de Amazone bijna aan de pokken was overleden, kwam hij depressief en suïcidaal terug naar New England.

Na terugkomst besloot hij een simpel experiment uit te voeren. Hij zou een jaar lang honderd procent verantwoordelijkheid nemen voor alles wat er in zijn leven gebeurde, wat dat ook was. In die periode zou hij alles doen wat in zijn macht lag om zijn omstandigheden te veranderen, ook al was de kans groot dat hij zou falen.

Wat gebeurde er? William James kreeg zijn leven terug. Hij werd een van de grondleggers van de Amerikaanse psychologie, hij trouwde, kreeg vijf kinderen en doceerde aan Harvard en overal in Amerika en Europa. 'Later zou hij naar zijn experiment verwijzen als zijn 'wedergeboorte', waar alles wat hij later in zijn leven bereikte aan te danken was geweest,' schrijft Mark Manson.

En ook: 'Er is een simpel besef waaruit alle persoonlijke groei en vooruitgang voortvloeit. Dat is het besef dat we persoonlijk verantwoordelijk zijn voor alles wat er in ons leven gebeurt, ongeacht de externe omstandigheden,' aldus Manson.

REGIE

Soms willen we niet eens aan onszelf toegeven dat we een chronische ziekte hebben. Dan is 'uit de kast' komen al een mooie stap richting het nemen van verantwoordelijkheid. Soms zijn er andere stappen te nemen richting het pakken van de regie over je eigen leven. Wil je daar meer over weten? Stuur me een email om verder te sparren.



OEFENING

Neem een week lang verantwoordelijkheid voor alles wat je overkomt. Dat kan zich uiten door hoe je omgaat met je ziekte of in hoe je daarover communiceert. Je kan bijvoorbeeld besluiten om 'uit de kast te komen' op social media. Verantwoordelijkheid nemen zorgt ervoor dat je niet zielig bent maar juist superkrachtig.

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a dark blue, long-sleeved V-neck dress. Her hands are placed over her pregnant belly, with her fingers spread. She has bright red nail polish and is wearing rings on both hands. The background is a plain, light color.

JE LICHAAM
IS JE VRIEND,
NIET JE
VIJAND

TIP 4: JE LICHAAM IS JE VRIEND, NIET JE VIJAND

Iets wat ik leerde van meditatie, hypnotherapie en opstellingen is luisteren naar je lichaam. We weten allemaal dat dit belangrijk en effectief is, maar het is lastig in de praktijk te brengen. Een simpele shift in mindset kan daar echter al verandering in brengen: als je leert samenwerken met je lichaam in plaats van je ertegen verzetten zorgt dat voor meer balans en energie.

WAT WIL JE LIJF?

Wanneer het gaat om luisteren naar je lichaam is het meestal simpel: je lichaam wil rust. Of een knuffel. Als je stopt met denken en met je aandacht naar binnen gaat komt dat gevoel vaak vanzelf. Soms is het ingewikkelder. Want wat 'zegt' een pijnlijk gewricht tegen je? Toch blijft vriendschap sluiten met je lichaam een sleutelement. Dan ben je één met je – slecht functionerende - lijf en is het niet meer je vijand maar je (imperfecte) vriend. Ik zie in mijn coachpraktijk ook dat de cliënten die het sterkst in contact staan met hun lichaam en minder 'in hun hoofd zitten' meer progressie maken in hun traject.

LUISTEREN NAAR DE SIGNALLEN

Auto-immuunziektes zijn progressieve ziektes: als je er niks aan doet kunnen ze door de jaren heen erger worden. Als je dus bewust bezig bent met je IBD, zowel door middel van ziekenhuiscontroles, medicatie, beweging en voeding maar zeker ook met het mentale deel, dan kun je op een punt komen dat je wellicht een opvlamming kunt voorkomen. Er zijn geen garanties, maar in het algemeen geldt: hoe meer je in contact staat met je lijf, hoe beter. Hoe fijn zou het zijn als je dankzij de vroege signalen een opvlamming kunt afremmen of zelfs voorkomen door rust of vrij te nemen?

JE ZIEKTE IS JE THERMOMETER

Zo ben ik nog steeds dankbaar dat ik, toen ik jaren geleden richting een burn-out suisde, ook last kreeg van mijn darmen. Want voordat ik echt te ver ging in mijn overspannenheid, gaf mijn Crohn aan: je gaat de verkeerde kant op. Daardoor meldde ik me redelijk op tijd ziek en lukte het me om erger te voorkomen. De ziekte werd zo mijn 'thermometer'. Als je op deze manier kan kijken en echt naar de signalen kan luisteren, werkt het altijd in je voordeel.

OEFENING

Luister deze week goed naar welke grenzen je lichaam aangeeft: stop met wat je aan het doen bent als je een licht hoofdpijntje krijgt, ga naar buiten als je je duf voelt en neem pauze wanneer je merkt dat het nodig is.

ZEG DAG TEGEN REMI



TIP 5: ZEG DAG TEGEN REMI

We zijn niet alleen op de wereld. Sterker nog: als mensen zijn we gemaakt om in gemeenschappen te leven, elkaar te helpen en met elkaar te communiceren. In de oertijd was dat de enige manier om te overleven. In de huidige tijd zijn we dat een beetje vergeten en hebben veel mensen de neiging om zich terug te trekken als ze zich slecht voelen. Maar dat helpt het genezingsproces niet. Integendeel.

REMI

Ontkenning, verzet, boosheid: al deze fases van rouw doorliep ik netjes nadat ik de diagnose kreeg. Vooral in ontkenning en verzet was ik erg goed. Daardoor voelde ik me echter wel ontzettend eenzaam: als je ontkent dat je chronisch ziek bent, dan bestaat het niet en hoef je ook geen contact te zoeken met andere mensen die het hebben. Sterker nog, als ik op dat moment lotgenotencontact had gezocht, had ik dat misschien zielig en stom gevonden en gedacht: ik ben niet zoals zij, ik ben anders.

Maar wat blijkt? Ik ben helemaal niet anders! We hebben allemaal deze ziekte en hoewel hij zich op heel veel verschillende manieren manifesteert hebben velen van ons soortgelijke klachten: buikpijn, diarree, vermoeidheid, problemen van mond tot kont en bijkomende klachten zoals gewrichtspijn, oogontstekingen en huidproblemen. En we hebben ook dezelfde emoties en gedachten die bij de ziekte komen kijken. Voor 'Remi' spelen – je weet wel, de hoofdpersoon van het boek *Alleen op de wereld* – heeft dus weinig zin.

JE BENT NIET ALLEEN OP DE WERELD

Na vijftien jaar vechten tegen mijn ziekte besloot ik dat het klaar was - ik was bekaf van de strijd - en werd ik lid van een patiëntenvereniging. De eerste tijd las ik de verhalen in hun magazine nog met tegenzin, maar langzamerhand begon ik meer te herkennen. Ik ging naar een paar evenementen van de club en praatte met wat mensen. Inmiddels zitten er veel krachtige en positieve IBD'ers in mijn netwerk. Het is niet alleen ontzettend leuk om hun verhalen te horen maar ook louterend.

Het leerde me dat ik zowel op het vlak van mijn ziekte als op andere vlakken in mijn leven meer verbonden wilde zijn met mensen. Ik ontdekte dat ik daar gelukkiger van werd dan van zitten mokken op mijn eigen eiland. Soms moet ik mezelf nog even dwingen om dat stapje te zetten, maar elke keer als ik eerlijk en authentiek ben over wat ik wel of niet kan, dan sta ik echt in verbinding met de ander. En dat geeft een goed gevoel.

OEFENING

Mocht je dat nog niet gedaan hebben, zoek contact met mensen die ook Crohn of colitis hebben, word lid van een patiëntenclub, mijn FB-groep of schrijf je in voor een workshop of activiteit met andere IBD'ers. Mocht je dit al doen: super!



BEWEEG

TIP 6:

BEWEEG

Steeds meer artsen, ziekenhuizen en fysiotherapeuten doen onderzoek naar IBD en beweging en adviseren het in hun poli of praktijk. Sporten blijkt vooral tegen vermoeidheidsklachten te werken, maar helpt ook bij het algehele welbevinden. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet aan beweging, als je het maar met regelmaat doet, niet te ver over je eigen grenzen heen gaat en je mild naar jezelf bent als het een keer niet lukt.

BEWEEG

Ik ken sportschoolhouders, professioneel sporters, dansers en bodybuilders met Crohn en colitis ulcerosa. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat jij bodybuilder moet worden. Bij iedereen past een andere vorm van beweging, maar het devies is altijd: beweeg. Uit een onderzoek van onder meer het Rijnstate ziekenhuis over IBD en beweging kwamen erg positieve resultaten. Ook naar reumatische aandoeningen en krachttraining wordt research gedaan, dus laat reumatische klachten je niet (te veel) tegenhouden.

HOLISTISCHE KIJK

Ik geloof wanneer alles met elkaar te maken heeft. Als je gezond eet en ook nog aan je persoonlijke groei werkt is dat geweldig. Maar als je daarnaast de hele dag op de bank of achter de computer zal je lijf toch anders reageren dan dat je op alle vlakken gezond bezig bent. Het is geen hogere wiskunde, maar toch vergeten we het wel eens. Zeker mensen zoals ik, die min of meer zittende beroepen hebben.

Wat ik als een magische formule heb ervaren in tijden van veel stress en ziekte is wandelen. Voor optimaal resultaat doe je het elke dag minstens twintig minuten tot een half uur. Het gevolg is altijd: een leger hoofd en een rustigere buik.

OEFENING

Ga de komende week elke dag een half uur wandelen, weer of geen weer. Als je dat al doet, voeg er dan iets aan toe: yoga, lichte krachttraining of een andere sport. Laat me weten wat de resultaten waren voor je (mentale) gezondheid.

A person is sitting in a meditative pose on a wooden floor. In the foreground, there are three lit candles: two tall white pillar candles and one small tealight candle in a wooden slice holder. A piece of incense is burning on a wooden stick. The background is softly blurred, showing a potted plant and the person's legs and torso. The word "MEDIATEER" is written in large, white, serif capital letters across the center of the image.

MEDIATEER

TIP 7: MEDIATEER

Door door door; altijd maar door. De agenda is al vol en dan moeten we ook nog luisteren naar de drukte in ons hoofd. Leven in het hier en nu, in stilte en zonder prikkels is anno 2020 niet gemakkelijk. Toch is het de sleutel tot stressreductie. Even op een kussentje of stoel gaan zitten en je gedachten rustig observeren is al heilzaam. Gewoon even niets 'moeten'.

TONGLEN

Mindfulness werd ooit ontwikkeld voor mensen met chronische pijn en is wetenschappelijk onderbouwd. Het is dan ook niet zo gek dat het wordt ingezet door ziekenhuizen. Onder meer het Radboud UMC in Nijmegen en het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch geven mindfulness-cursussen aan IBD'ers. Met positief resultaat. Zonder dat je meteen een acht-weekse cursus hoeft te boeken geef ik je hier een praktische tip die je makkelijk kunt toepassen. Wat heel goed werkt tijdens een opvlamming – zeker als er emoties bij komen kijken – is tonglen, een ademhalings-techniek uit het boeddhisme. De Amerikaanse non Pema Chödrön maakte de methode bekend bij het grote publiek.

HOE DOE JE HET?

Je ademt in met het gevoel dat je dat doet voor jezelf. Chödrön noemt dat 'drinken van de bron'. Die inademing bezorgt jou dus nieuwe energie. Als je uitademt doe je dat voor alle mensen die hetzelfde meemaken als jij. Je kunt uitademen voor alle Crohn-patiënten, alle colitis-patiënten met een opvlamming, alle mensen met buikpijn of iedereen die angst, boosheid, verdriet of zorgen heeft. Met die uitademing geef jij anderen energie.

Doordat je zowel geeft als neemt krijg je het gevoel verbonden te zijn met al die mensen die hetzelfde doormaken als jij. Dat heeft een heel heilzaam effect. Ik pas het vaker toe, niet alleen bij buikpijn of zorgen rond mijn ziekte, maar bijvoorbeeld ook als ik iets moet doen dat ik spannend vind: ik adem in voor mezelf en daarna uit voor alle mensen die iets spannend vinden. Het brengt mij altijd rust.

OEFFENING

Doe elke dag een tonglen-sessie van tien minuten..

MIJD TE VEEL STRESS



TIP 8: MIJD TE VEEL STRESS

Het is een open deur als een kasteelpoort: een beetje spanning is voor een mens nodig om goed om te presteren, maar te veel langdurige stress maakt ziek. We weten het allemaal en toch is het moeilijk om er iets aan te doen. Zeker bij een chronische darmziekte is de relatie tussen je darmen en je gemoedstoestand complex. Maar er is zeker veel te bereiken op dat vlak.

HET BREIN EN DE DARMEN

De relatie tussen de darmen en stress is driedelig. Wie langdurig ziek is en zich beperkt voelt in zijn doen en laten kan daar flinke stress van ervaren. Ook is de ervaring van veel IBD'ers dat stress hun klachten verergert: veel artsen adviseren daarom om stress te mijden. Daarnaast is er nog een derde relatie: de brein-darm-as, die inhoudt dat wanneer de darmen niet goed werken bepaalde gelukshormonen niet of minder aangemaakt kunnen worden. Oftewel: bij een opvlamming kun je je depressief voelen en dat is dan dus niet alleen te wijten aan je gedachten. Aan die derde categorie kunnen we weinig doen – dat's dus puur fysiek - maar aan die eerste twee juist veel.

STRESSTHERMOMETER

Een van de oefening die je krijgt als je in een burn-out zit is het bijhouden van je stressoren die je van een coach kan krijgen als je in een burn-out zit. Je maakt dan een lijstje van dingen die je stress geven, hoe en waar je dat voelt in je lijf en wat je doet om ermee te dealen. Want een ding is weten dat stress slecht is voor je lijf (dus ook voor je darmen), iets anders is je er daadwerkelijk van bewust te zijn. Wanneer gebeurt het? Hoe voelt het? En wat doe je op zo'n moment om het tegen te gaan? Het kan heel erg helpen om daar inzicht in te krijgen, ook bij IBD.

HUMOR EN DANSEN

Als relativering nog moeilijk is en je gewoon nog heel boos bent op die rotziekte, dan kan het helpen om je af te leiden met humor. Tijdens de diepste opvlammingen keek ik bijna elke dag een stand-upcomedy show. Bij lachen komen fijne hormonen vrij – dat is een stuk beter dan een psychologische thriller kijken als je toch al de hele tijd verkrampd op de wc zit.

Ook dansen of vrij bewegen helpt om van spanning af te komen. In het dierenrijk gaan roofdieren na een intense periode van spanning – bijvoorbeeld het achterna zitten van een prooi – over hun hele lichaam trillen. Dat is een natuurlijke manier om van de vrijgekomen stresshormonen af te komen. Wij mensen hebben dat mechanisme niet meer en slaan stress op in ons lijf. Met alle gevolgen van dien.

OEFENING

Houd een week lang een lijstje bij van alles wat jou stress bezorgt en wat je doet om het stressgevoel tegen te gaan.



INVESTEER IN JE GEZONDHEID

TIP 9: INVESTEER IN JE GEZONDHEID

Een goede investering in jezelf, je lijf en je gezondheid betaalt zich altijd terug. Op mijn website schrijf ik bij een kortingspakket voor 1-op-1-coaching: boek je een luxe midweek weg of investeer je eenmalig in iets waar je je hele leven nog plezier van gaat hebben? Want balans in je leven, persoonlijke kracht en lekker in je vel zitten: die dingen zijn onbetaalbaar.

TO DO-LIJSTJE

Weet je hoe lang ik een to-do-lijstje heb gehad waarop onder meer stond: hypnotherapie, qi gong, gym-abonnement, mindfulness-cursus? Jaren. Pas toen ik echt ziek werd dacht ik: nu kan het echt niet meer, nu moet ik voor mezelf kiezen. En toen was het ineens helemaal niet zo duur of onhaalbaar als ik al die tijd dacht. En nog veel belangrijker: het leverde me ontzettend veel op.

‘Wat echt belangrijk is, is ontastbaar en onzichtbaar voor het oog. Enkel met het hart kun je het echt zien.’

Antoine de Saint-Exupéry

ZET JEZELF OP NUMMER ÉÉN

Dus wat heb jij altijd al willen doen voor jezelf en vond je te duur? Osteopathie, acupunctuur, counseling, massage, hypnotherapie? Doe jezelf een plezier en boek nu een afspraak. Of start een spaarpotje en doe het dan. Want wat is er belangrijker dan je gezondheid?

In theorie weten we dat allemaal, maar in de praktijk moet toch eerst dat werk af, die afspraak met een vriend gemaakt of die was gedaan worden. En dan zet je je gezondheid toch vaak op de tweede, derde of zelfs laatste plaats. Alleen al door zo'n afspraak te maken voel je je gegarandeerd beter. Je hebt maar één lijf en geest: investeer erin, wees er zuinig op en zorg er goed voor.

OEFENING

Wees eerlijk tegen jezelf: wat heb je altijd al willen doen en proberen op het gebied van je gezondheid, stressreductie of mentale gezondheid? Zoek online en maak een afspraak voor een sessie, cursus of training.



EET BEWUST

TIP 10: EET BEWUST

In tegenstelling tot wat veel IBD'ers denken heeft voeding wel degelijk invloed op de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Vers, vezelrijk en onbewerkt voedsel was al langer het advies en de laatste jaren wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar de rol van voeding bij darmziektes. Het blijft uitproberen, want iedereen is anders, maar het belangrijkste advies is: wees je bewust van wat je eet.

UITPROBEREN

Uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat 30 procent van de IBD'ers baat heeft bij het vermijden van zuivel en eenzelfde percentage beter suiker en snelle koolhydraten kan laten staan. Ook voedingsmiddelen als gluten, vlees en alcohol stonden in dit onderzoek op de lijst van etenswaren die door flinke percentages van de IBD-patiënten beter gemeden kunnen worden. Daarnaast zijn er beroemde diëten voor IBD'ers zoals het SCD, Fodmap en de voedingsregimes van Amerikaanse goeroes als Dr. Gundry en 'medical medium' Anthony William. Mijn advies zou zijn: probeer er een tijdje een (of meer) uit. Kijk wat voor jou werkt. Maar doe wel iets, want helemaal niets proberen qua voeding is het bij voorbaat opgeven.

MIJN ERVARING

Jarenlang was ik zo iemand die zei: het maakt niet uit wat ik eet; als ik een opvlamming krijg, dan krijg ik hem toch wel. Of ik nou diepvriespizzeria of verse broccolisoepp eet. En tijdens de opvlamming was het ook zo. Ik was namelijk toch hondsziek. Maar het is natuurlijk onzin dat het niet uitmaakt wat je eet. Dat is zelfs niet zo bij gezonde mensen, laat staan bij iemand met een darmziekte. Toen ik eindelijk verantwoordelijkheid nam voor mijn gezondheid en wat dingen uit mijn dieet ging schrappen had ik bij gluten direct resultaat en bij de overige dingen, zoals zuivel, alcohol en suiker na een paar maanden. Sowieso eet ik zoveel mogelijk plantaardig. Mijn groenten- en fruitconsumptie zit op zo'n 700-800 gram per dag. Daarnaast neem ik een aantal voedingssupplementen zoals hoogwaardige omega-3, magnesium, vitamine d3 en k2, probiotica en zink, waar ik me heel goed bij voel. Ik heb meer energie, betere ontlasting en een hogere weerstand, wat in tijden van Corona geen overbodige luxe is.

OEFENING

Mocht je nog niet bewust met voeding omgaan, schrap dan de komende maand een voedingsmiddel van je boodschappenlijstje. Dat kan zijn brood, zuivel, alcohol of vlees. En als je ziekte rustig is – doe dit dus niet tijdens een opvlamming: verhoog een paar weken lang je groente- en fruit-inname en kijk wat het met je doet.

An aerial photograph of a winding asphalt road that snakes through a dense, lush green forest. The road is light-colored and contrasts with the dark green foliage. The forest appears to be a tropical or subtropical rainforest, with various types of trees and vegetation visible. The road starts from the top left, curves to the right, then back to the left, and continues to curve through the forest towards the bottom right. A small red car is visible on the road in the lower half of the image.

BONUSTIP: MILDHEID

Wat me opvalt is dat we vaak zo hard voor onszelf zijn en daardoor soms ook voor de anderen. Dat is een menselijke trek: ik denk dat hij voortkomt uit allerlei lessen en boodschappen die we van onze ouders kregen: je mag niet zwak zijn, je moet doorgaan. Maar hardheid, harnassen en maskers helpen ons uiteindelijk niet verder. Dus ik daag je uit om de komende tijd mildheid in je leven te brengen. Mildheid voor jezelf en je omgeving. Ik heb gemerkt dat het vaak de kers op de taart is voor wie aan zichzelf werkt.

TOT SLOT

Wat Fijn dat je op deze plek in het boek bent aanbeland! Dat zegt een hoop: jij wilt echt werken aan jezelf en de regie pakken over je leven en je ziekte. Ik zou zeggen: geef jezelf die kans en ga ermee aan de slag.

Heb je een of meer oefeningen gedaan en wil je me laten weten hoe het ging? Je kunt dat delen in mijn Facebook-community **IBD en psyche - balans in je leven met Crohn en colitis of laat het me persoonlijk weten via elda@eldadorren.nl. Ook als het niet lukte of als je een negatieve ervaring had. Ik denk graag me je mee.**

WORKSHOPS

Regelmatig geef ik workshops in Rotterdam, voor mensen met IBD die aan persoonlijke kracht, regie en acceptatie willen werken. Veel van de workshops doe ik online. Check de data op www.eldadorren.nl/workshops. Je bent van harte welkom!

MENTORSHIPS

Heb jij sommige oefeningen gedaan, liep je nog tegen bepaalde belemmeringen aan en kun je wel een steuntje in de rug gebruiken? Dan is het misschien goed om te weten dat ik mentorships aanbied. Met twee 1-op-1-sessies per maand help ik je in een aantal maanden omgaan met je ziekte. Je gaat ontdekken hoe je meer in je kracht kunt komen te staan, beslissingen kunt nemen vanuit jezelf (en minder vanuit je omstandigheden) en meer balans in je leven kunt brengen.

Voor meer informatie over mij kun je kijken op mijn website www.eldadorren.nl of direct mijn persoonlijke verhaal lezen op www.eldadorren.nl/post/hoeikibdccoachwerd.





A full-page background image of a mountain valley. The foreground shows a steep, grassy slope with some small trees. In the distance, a winding road leads through a valley towards a small white building. The mountains are layered, creating a sense of depth, and the sky is a pale, hazy blue.

DISCLAIMER

Ik ben geen arts of medisch professional. In tegenstelling tot wat er soms in kranten wordt geschreven is er nog steeds geen geneesmiddel of oplossing voor IBD en andere auto-immuunziekten. Mijn werk is gericht op het mentale aspect van ziekte en het verhogen van levenskwaliteit. De hier beschreven tips komen uit de therapie- en coachpraktijk en zijn evidence based of practice based.

Tekst en concept: Elda Dorren
Vormgeving: Irene Westerbeek
Fotografie: Oh zo mooi Fotografie
(cover en pagina's: 10, 11, 26, 27)
Sfeerbeelden: www.pexels.com

© De inhoud van dit e-book is auteursrechtelijk beschermd en mag niet openbaar worden gemaakt, gekopieerd of gedeeld zonder voorafgaande toestemming van Elda Dorren.