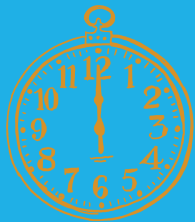
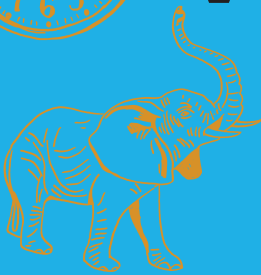


WILLEM VAN DER BEND



VOEL

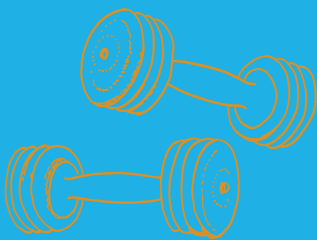


JE



BETER

TIPS EN TOOLS VAN EEN PSYCHIATER



Inhoud

Cliënten van Willem van der Bend over zijn methode 7

Inleiding 9

1. Mentale energie 29
2. Energie 69
3. Het wiel 115
4. Gevoeligheid 127
5. Een vulkaan van gevoelens en emoties 145
6. ADHD en ADD anders bekeken 171
7. Overspannen? Overwerkt? Burn-out? Depressie? 185

Bijlage: tips en tools 207

Dankwoord 221

Verantwoording citaten en gebruikte bronnen 223

HOOFDSTUK 1

Mentale energie

Doel van dit hoofdstuk:

1. Inzicht krijgen in je mentale energieniveau.
2. Het bepalen van je huidige energieniveau.
3. Het herkennen van signalen.
4. Inzicht in het verhogen van je energieniveau.

Je mentale energieniveau verwijst naar de energie die jouw brein zowel bewust als onbewust nodig heeft om de dagelijkse informatiestroom te verwerken en de dagelijkse activiteiten te ondernemen. Aan het begin van de dag, hopelijk na een goede nachtrust, ben je uitgerust en zal je brein 'fris' voelen. Je hebt het gevoel de dag aan te kunnen en je hebt er zin in. Als je dan naar je werk moet en een uur in de file hebt gestaan, kom je helaas al minder energiek op je werk aan. Dan is je mentale energieniveau wat gedaald. Stel je voor dat je

die dag ook nog een paar pittige vergaderingen moet doorstaan, dan is de kans groot dat je rond 16.00 of 17.00 uur het gevoel zult hebben dat je klaar bent met de dag. Je mentale energieniveau is nog lager.

In dit hoofdstuk zul jij je bewust worden van jouw mentale energieniveau en hoe het schommelt gedurende de dag. Jouw lichaam en brein geven voortdurend signalen af om je daar iets over te vertellen. Denk bijvoorbeeld aan hoe moe je bent of hoe goed je je kunt concentreren – dat zijn signalen om alert op te zijn en naar te luisteren. In dit hoofdstuk begin je te leren wat voor signalen er zijn en wat zij betekenen, met als doel zo hoog mogelijk in je mentale energieniveau te blijven.

Batterij

Je mentale energieniveau kun je goed vergelijken met de batterij van je mobiele telefoon. De batterij wordt op je scherm weergegeven met vijf of zes streepjes of in kleur. Helemaal vol is vijf streepjes, bijna leeg is één zwart of rood streepje.

Jij functioneert wel iets anders dan je telefoon. Deze werkt zonder kuren door tot die nog één procent batterijcapaciteit heeft. Tot die tijd merk je niets aan het functioneren van je telefoon, je kunt zonder haperingen blijven doen wat je wilt. Op de achtergrond zijn

misschien wel wat apps stilgelegd, maar vaak hebben we dat niet door. Bij mensen is dat anders. Vanaf een bepaald punt, als jouw batterij leeg raakt, gaat je systeem kuren vertonen. Dit merk je dankzij de signalen die worden afgegeven waaruit je zou kunnen concluderen dat je batterij bijvoorbeeld voor vijftig procent vol zit.

Gijs, 35 jaar, werkzaam in de IT, kwam bij mij in de praktijk binnen met de volgende klachten: vermoeidheid, concentratieproblemen, geheugenproblemen en slapeloosheid. Deze klachten zijn signalen over de batterij maar werden zo nog niet gezien. Gijs en ik hebben onderzocht hoe laag hij in zijn mentale batterij zat. Hij vertelde dat hij samenwoont en twee kinderen heeft, en dat hij onlangs bij een nieuwe werkgever is begonnen. De klachten heeft hij al een tijdje, maar omdat hij nieuw was wilde hij zich niet ziek melden. Toen de klachten toch toenamen kwam hij bij de bedrijfsarts terecht, die hem voorstelde de ziektewet in te gaan. Hoe meer Gijs zichzelf mentaal uitputte, hoe lager hij in zijn mentale batterij bleef zakken. Er werden steeds meer signalen afgegeven en deze signalen werden steeds sterker. Als je niet naar die signalen luistert en ernaar handelt, blijft je energieniveau dalen en bereik je een punt waarop je niet meer goed of normaal functioneert. In het geval

van Gijs was dat punt bereikt, en zo kwam hij bij mij terecht.

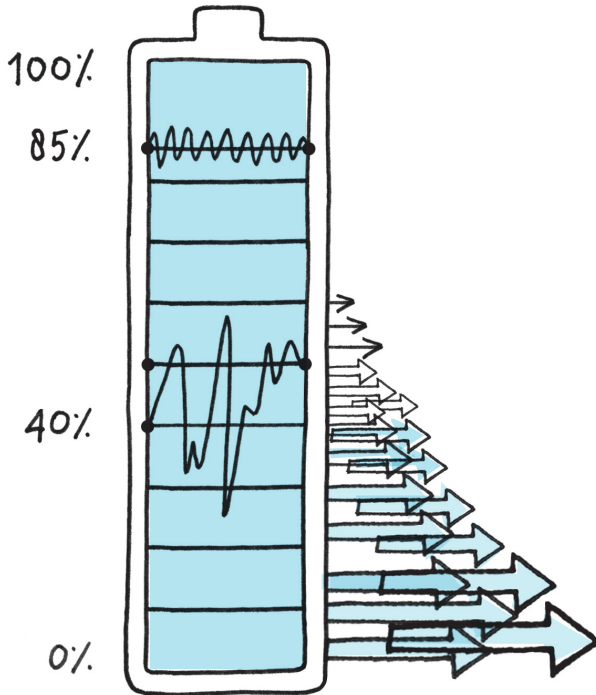
Je kunt het vergelijken met een griepvirus. In eerste instantie ben je wat verkouden en zou je gewoon door kunnen werken. Hier ben ik zelf ook goed in, ik ben gewend om ook maar door te gaan. Maar als ik te lang doorwerk en niet naar de klachten luister, krijgt het virus toch de overhand en word ik ziek. Als ik dit dan nog steeds blijf negeren en doorga zoals normaal, krijg ik bronchitis en zo heb ik ook weleens een longontsteking gekregen. Ik had natuurlijk al veel eerder naar de signalen uit mijn lichaam moeten luisteren en deze serieus moeten nemen.

Het is goed om te beseffen als we het hebben over de batterij en de signalen, dat geen twee personen hetzelfde zijn en dat als de batterij van iemand leeg raakt, die persoon een eigen set signalen heeft om alert op te zijn. We krijgen niet allemaal exact dezelfde signalen, deze verschillen per persoon.

Zo kan het voorkomen dat iemand heel veel signalen laat zien, zoals bijvoorbeeld verminderd kunnen genieten, minder zin om dingen te ondernemen, vermoeidheid en libidovermindering, maar nog niet het gevoel heeft laag in de batterij te zitten. Zo iemand zou dan kunnen zeggen – en dit zie ik vaak bij mij in de praktijk

– dat hij of zij helemaal niet laag in de mentale batterij zit of niet depressief is, omdat er geen somberheid is opgetreden. Maar somberheid is niet voor iedereen een signaal, en ik zie dat deze persoon wel een batterij heeft die opgeladen moet worden.

Er kan een heel assortiment aan signalen optreden als je in de lagere regionen van je mentale batterij terecht komt. Deze kunnen geestelijk zijn, zoals bijvoorbeeld concentratie- en geheugenproblemen. Maar er kunnen ook lichamelijke signalen zijn, zoals pijnklachten, libidovermindering of maag- en darmklachten. Er kwam iemand bij mij in de praktijk die al jaren onverklaarde rugklachten had. Anna, 22 jaar, studeerde geneeskunde. Ze woonde in een studentenhuus en genoot van het studentenleven, maar ervoer het tegelijkertijd als pittig. Al jaren had ze naast die rugklachten ook last van buikklachten, diarree, steken en meer. Ze was in het ziekenhuis binnenstebuiten gekeerd, maar geen arts kon een oorzaak vinden voor haar klachten. Uiteindelijk werd ze naar mij doorverwezen om te onderzoeken of er misschien een psychiatrische aandoening was die deze klachten kon verklaren. Al snel ontdekten we dat er aardig wat andere ernstige signalen aanwezig waren. Anna had ook last van concentratieproblemen, vermoeidheid, angsten, slaapproblemen en libidover-



minder. We konden zien dat de mentale batterij erg leeg raakte. Ik heb haar behandeld met als doel om een goed energieniveau te komen en de batterij vol te laten lopen. En zowaar werden de rugklachten en andere lichamelijke signalen minder, tot ze uiteindelijk verdwenen.

Geestelijke symptomen kun je makkelijker ontkennen dan lichamelijke

Stel je voor dat je met je fiets in de tramrails blijft haken en een lelijke pijnlijke val maakt. Je hebt zoveel pijn in je been dat je met een ambulance naar het ziekenhuis wordt gereden. Daar wordt een foto gemaakt en het is meteen duidelijk: je ziet de breuk op de foto. Je wordt geopereerd en het been wordt in het gips gezet zodat het kan helen. Van het ene op het andere moment heb je een gebroken been. Je kunt er niet omheen en je kunt niet doen alsof het niet zo is. Zo gaat het vaak met lichamelijke symptomen, maar bij geestelijke symptomen is het anders.

Stel je voor dat je bij mij in mijn praktijk komt en aangeeft dat je al een jaartje last hebt van vermoeidheid, concentratieproblematiek, somberheid en lusteloosheid. Met deze klachten kwam Bas, een ondernemer van begin veertig, bij mij. Hij zei dat hij tot een jaar ge-

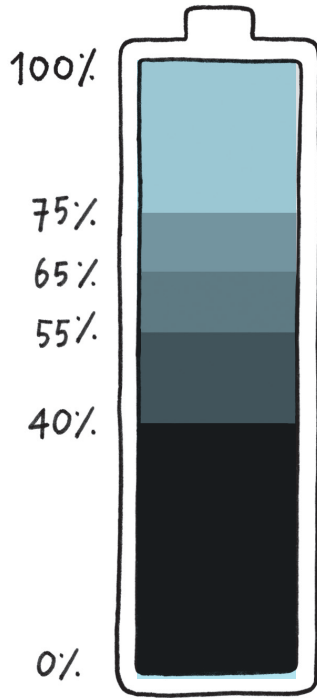
leden nergens last van had en fluitend door het leven ging. In dit geval waren de klachten ernstig genoeg om ook een antidepressivum voor te schrijven, als steun in de rug. De behandeling sloeg heel goed aan en we konden de signalen samen onderzoeken en bespreken. En wat ons allebei verbaasde toen zijn mentale batterij weer was opgeladen, was de ontdekking dat Bas zich in al twintig jaar niet zo goed en energiek had gevoeld. Hij herkende zichzelf weer van twintig jaar eerder en ontdekte dat hij al veel langer last had van een lage mentale batterij, maar dit niet had opgemerkt. Terwijl we fysieke symptomen zoals een gebroken been moeilijk kunnen negeren, kunnen we de geestelijke symptomen, zeker als ze zich stilletjes en sluipend aandienen, lange tijd niet herkennen of erkennen.

Het leeg raken van je mentale batterij kan heel langzaam gaan, zo langzaam dat je het helemaal niet doorhebt. Ook kan het met vlagen gaan: de ene dag of week heb je dan meer last dan een andere dag en juist dit kan verwarrend zijn. In deze gevallen, wanneer je over een langere periode heel langzaam je mentale batterij laat leeglopen, heeft de omgeving het vaak ook niet door. Partner, ouders, kinderen, vrienden, collega's, enzovoort, zien niet dat je opraakt tot de klachten ernstig en alarmerend worden.

Bij een gebroken been is het duidelijk, je hebt iets zichtbaars. Er staan dan mensen aan je bed om je beterschap te wensen en boodschappen voor je te halen. Maar geestelijke symptomen zijn meestal veel minder zichtbaar. Mensen om je heen zien vaak niet dat er een enorm gebied ligt tussen geestelijk gezond en geestelijk aan de grond, en dat het niet goed met je gaat. In dit soort gevallen is er helaas meestal te weinig begrip voor wat mensen met een laag mentaal energieniveau doormaken.

Te vaak kom ik mensen tegen (in de media maar ook in mijn omgeving) die geen idee hebben wat geestelijke aandoeningen inhouden maar wel een mening erover hebben. Zelf heb ik dit ook aan den lijve ervaren. Mijn buurvrouw van weleer reageerde vol onbegrip toen ik haar vertelde dat ik jaren geleden een depressie had doorgemaakt. Zij was van mening dat dit niet kon en dat ik mij aanstelde. Ik woonde toch zo mooi, zei ze, ik had een goede baan, goede vrienden, hoe kon ik dan depressief zijn? Volgens haar was het maar onzin.

Een sprinkhaan kent de winter niet.
- Lao-Tse



Doeltreffende en toegankelijke therapie van een psychiater

‘De methode is
geniaal in zijn
eenvoud.’
– Cliënt



Je kunt mentaal overbelast zijn zonder het zelf te weten. Hoe herken je de signalen van lichaam en geest en wat betekenen ze? En hoe zorg je ervoor dat je optimaal in je vel zit?

Willem van der Bend geeft je tools waarmee je je persoonlijke gereedschapskist kunt vullen. De tools kun je makkelijk inzetten in het dagelijkse leven. Met voorbeelden en anekdotes komen onderwerpen tot leven en kun je voor jezelf onderzoeken of de tips en tools voor jou bruikbaar zijn.

De auteur gebruikt wetenschappelijke inzichten in combinatie met praktijkvoorbeelden en persoonlijke ervaringen. Zo kom je in korte tijd tot de kern van problemen en mogelijke verbeteringen. De weg naar geluk en kracht wordt een stuk eenvoudiger.

Willem van der Bend is psychiater/coach en heeft sinds tien jaar een succesvolle praktijk in Amsterdam.



9 789021 577333

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

