

# Dweilen met de kraan dicht

Rheset your brain

Maak kennis met de Stress Fysiologische  
Aanpak (SFA<sup>®</sup>)

Esther van Wageningen

Auteur: Esther van Wageningen  
Coverontwerp: Esther van Wageningen  
Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books  
ISBN: 9789464921205  
© Esther van Wageningen

# Dweilen met de kraan dicht

Rheset your brain

Maak kennis met de Stress Fysiologische  
Aanpak (SFA<sup>®</sup>)



# WOORD VOORAF

Superleuk dat je mijn boek voor je hebt.

Mijn naam is Esther. Geboren op 26 december 1973 te Rotterdam. Toen ik op 14-jarige leeftijd een berisping kreeg van een politieagente doordat ik in een winkelstraatje fietste waar dat verboden was, vond ze dat ze aan mijn tongval kon horen dat ik in Rotterdam geboren was. Je reinste onzin, ik kwam daar namelijk alleen ter wereld in het ziekenhuis en sinds 1975 ben ik woonachtig in de Flevopolder. Vele jaren later ontdekte ik dat de opmerking van de agente geen onzin was, maar louter haar perceptie.

Als ik diverse persoonlijkheidstests mag geloven ben ik optimistisch, initiatiefrijk, daadkrachtig en eerlijk. Maar ook eigenwijs, impulsief en soms een tikkeltje ongeduldig. Ik denk dat het allemaal klopt.

In 1991 begon ik aan de PABO, want ergens in HAVO 4 ontstond het idee om met kinderen of met ouderen te gaan werken. Het werden kinderen. Na een aantal jaren fulltime voor de klas gestaan te hebben, voornamelijk in de bovenbouw, kreeg ik andere taken/verantwoordelijkheden binnen de school en uiteindelijk ging ik naar de opleiding voor schoolleider. Ik liet mij toen al soms ontvallen, dat als ik ooit directeur zou worden ik dat wel samen met iemand anders wilde doen. Dat leek mij ideaal, portefeuilles verdelen (niet alles leek mij toen al leuk) en samen kunnen sparren.

In 2002 ontmoette ik mijn man, in 2004 trouwden we en eind 2005 kregen we een prachtige dochter.

In 2006 besloot ik de stap te wagen en solliciteerde ik op een managementbaan in het Speciaal Basis Onderwijs. Dat werd een korte ontdekkingstocht, na 15 maanden kwam hier een einde aan. Voor het eerst merkte ik dat je ook ergens kon werken zonder daar plezier aan te beleven. Dat bezorgde mij een lichte shock, ik had tot dan toe onwijs veel plezier en voldoening uit mijn werk gehaald op een geweldige school met supertoffe collega's.

Waar de ene deur sluit, opent een andere. Mijn maatje van de opleiding tot schoolleider trok aan de bel. Hij was al enige jaren directeur op een basisschool in de grote stad Almere en merkte dat hij het een te solistische baan vond. Hij wilde graag een duobaan. Laat ik dat nou ooit eens geroepen hebben...

Samen solliciteerden we op een middelgrote basisschool in diezelfde stad en tot onze grote verbazing werden wij, als twee jonge puppy's aangenomen. Althans, zo voelde dat voor ons. (We waren respectievelijk 34 en 33 jaar.)

Misschien achteraf een beetje te jong om al op mijn eindstation te zijn..... Ergens heb ik namelijk altijd gevoeld, dat er na het directeurschap zou niks passends meer voor mij zou komen in het basisonderwijs. Wat dan wel, wist ik niet, maar daar was ik in die tijd ook nog niet mee bezig. Want ik genoot...

Ik genoot van het directeurschap. Na mijn eerste duomaatje (duo Mini en Maxi) volgde een tweede duomaatje, en wij noemden onszelf Duo Penotti. Ik denk niet dat ik een quizvraag in het leven hoef te roepen om de betekenis van deze duonaam uit te leggen. Je kunt je er vast iets bij voorstellen.

Wat een bijzondere en bizarre dingen hebben wij meegemaakt in al die jaren, menigmaal riep ik: “Ik ga ooit nog eens een boek schrijven”. En nu ligt dit boek voor je, alleen met hele andere verhalen dan mijn onderwijsverhalen. Dat boek is er namelijk nooit van gekomen.

In 2018 maakte ik een turbulente tijd mee, na een aantal heftige life-events bleef ik naar mijn idee en gevoel te lang kampen met klachten. Klachten die door mijn omgeving gebagatelliseerd werden met opmerkingen zoals: “Oh, dat heb ik ook, heel herkenbaar.” “Maar je hebt ook een drukke en veeleisende baan, logisch dat je daar soms wakker van ligt.” “Nog even doorzetten, straks hebben we weer vakantie en dan trek je jezelf wel weer recht.”

En los van die opmerkingen was ik gaandeweg mijn leven ook gaan geloven in overtuigingen zoals: “Tel je zegeningen (en ga vooral door.)”

“Ik mag niet klagen, ik ben toch een zondagskind.”

“Kom op, niet zo zeuren.”

“Even op je tanden bijten, reflecteren en door...”

Tja, het lichtje ging toch even uit. En toen..... alsof het zo moest zijn, kwam ik in aanraking met de Brein Regie Methode. En ging het lichtje vervolgens heel snel weer aan!

Wauw, wauw, wauw!! Dit smaakte naar meer. En impulsief als ik was liet ik mij opleiden in de methodiek, nam ik ontslag en startte ik mijn eigen bedrijf. Rheset, een anagram (woordhussel) van mijn voornaam en een leuke verwijzing naar een re-set voor als je daar aan toe bent.

En ik heb nog geen seconde spijt van die beslissing gehad.

Inmiddels honderden sessies verder en nog steeds verwonder ik mij over de magische, fantastische, ongelooflijke en bijzondere resultaten van een ogen-schijnlijk eenvoudige techniek. En inmiddels heb ik mijn werkwijze doorontwikkeld en is het veel meer dan enkel een methode. Het is een complete aanpak, de Stress Fysiologische Aanpak (SFA<sup>®</sup>).

En laat ik daar nu wél een boek over hebben geschreven.

Dweilen met de kraan dicht is een boek met verhalen van dappere mensen die op enig moment in hun leven aanklopten bij mij en een traject aangingen. Ik ben hen dankbaar dat zij hun levensverhaal hebben willen laten optekenen en hoop jou door hun verhalen te inspireren, omdat het net als jij en ik 'gewone' mensen zijn met herkenbare levens, struggles, hobbels en uitdagingen. Laat het duidelijk zijn: Je kunt dus altijd kiezen om op een gegeven moment daarmee aan de slag te gaan en af te rekenen met klachten.

Daarnaast is "Dweilen met de kraan dicht" ook een boek waarin ik uitleg in heldere taal, noem het voor mijn part Jip-en-Janneketaal, wat de Stress Fysiologische Aanpak is. Ik beschrijf welke wetenschappelijke principes de aanpak onderbouwen. Ook vertel ik hoe sessies in hun werk gaan, hoe resultaten geboekt worden en hoe je na het elimineren van stressfysiologie echt nog wel aan de bak moet om gedragspatronen te veranderen. De kraan is dicht, er ligt nog wel water wat opgedweild moet worden.

Want helaas, ook dat wat ik jou kan bieden is geen wonderpil, of een magisch toverstafje waarmee je je droomleven in een poep en scheet realiseert.

Was het maar zo'n feest...

Ik heb met veel plezier dit boek geschreven. Ik ben de mensen die mij geholpen hebben ontzettend dankbaar, ze hebben een speciaal plekje in mijn hart. Ik hoop dat jij dit boek met net zoveel plezier gaat lezen als waarmee ik het schreef en ik wens je veel leesplezier en inspiratie.

Hartelijke groet, Esther van Wageningen-Gehrels  
Auteur van Dweilen met de kraan dicht







# STRESS FYSIOLOGISCHE AANPAK & LEESWIJZER

Tot 1 januari 2024 heb ik binnen mijn Rheset Trajecten de Brein Regie Methode ingezet. Deze methode heeft als doel blokkades in je brein te elimineren, waardoor je weer meer regie voelt in jouw leven. Vanaf eind 2020 ben ik als inhoudelijk expert betrokken geweest bij onderzoeken naar de Brein Regie Methode en sinds ik eigenaar ben van Rheset heb ik veel ervaring op mogen doen als stressfysioloog.

Mijn ervaringen als stressfysioloog en inzichten uit de wetenschap wezen uit dat het elimineren van traumaspooren niet altijd volstaat om de welzijnservaring van mensen te verbeteren en dat er soms meer nodig is om dit doel te bereiken. Om deze reden heb ik de Stress Fysiologische Aanpak (SFA<sup>®</sup>) ontwikkeld. Je leest meer over de Stress Fysiologische Aanpak op bladzijde 73. Vanaf 1 januari 2024 werk ik binnen mijn Rheset Trajecten met deze Stress Fysiologische Aanpak.

De Stress Fysiologische aanpak bestaat uit SFA-sessies en stresseducatie. SFA-sessies hebben als doel stressfysiologie te elimineren en door daarnaast stresseducatie aan te bieden krijg je tools in handen om je gedrag en overtuigingen effectief te veranderen.

In het eerste deel van “Dweilen met de kraan dicht” en in “Geen Wonderpil” vanaf (vanaf bladzijde 92) lees je ervaringsverhalen van mensen die bij mij een Rheset Traject aangegaan zijn. In hun trajecten gebruikte ik nog de enkelvoudige Brein Regie Methode en je komt deze term dus in hun verhalen tegen. Dit heb ik zo gelaten om je een waarheidsgetrouw verhaal te vertellen.

In het tweede deel van “Dweilen met de kraan dicht” lees je algemene wetenschappelijke principes over welzijn, de werking van je brein en stressfysiologie.

In het derde deel van “Dweilen met de kraan dicht” lees je over de Stress Fysiologische visie op psychische en psychosomatische klachten, krijg je stress-educatieve inzichten die voortkomen uit algemene wetenschappelijke principes en vertel ik je over SFA-sessies. In deze periode werd duidelijk dat de naam Brein Regie Methode de lading niet meer dekte en de term SFA werd geboren.

In het vierde deel van “Dweilen met de kraan dicht” deel ik hoofdlijnen met je uit de onderzoeken waaraan ik meegewerkt heb en krijg je de unieke kans om meetresultaten te bekijken.

Tot slot kun je op de laatste pagina's de literatuurlijst vinden waarop dit boek gebaseerd is.

# IN DIT BOEK

<b>DEEL I – Persoonlijke verhalen</b> .....	<b>13</b>
ELISABETH .....	15
GIJSJE .....	19
PAULIEN.....	23
ANDY .....	28
WAT IS JOUW VERHAAL?.....	32
<b>DEEL II – Wetenschappelijke principes</b> .....	<b>33</b>
WELZIJN.....	35
BEWUSTZIJNSSCHAAL .....	37
HET BREIN .....	39
DE AMYGDALAE.....	40
NEURONEN .....	41
ANDERE REGELSYSTEMEN.....	43
STIMULUS-RESPONS PRINCIPE.....	45
ZINTUIGELIJKE WAARNEMING .....	47
BREATHE IN, BREATHE OUT .....	49
WHAT FIRES TOGETHER.....	51
HERSENACTIVITEIT .....	53
WINDOW OF TOLERANCE .....	55
VECHTEN, VLUCHTEN & BEVRIEZEN .....	57
OOK IK HAD EEN LABEL.....	58
GEVOEL & EMOTIE.....	61
EMOTIE EN FYSIOLOGIE .....	63
GEDRAG   DR. FOGG.....	65
GEDRAG   COM-B .....	67
OVERTUIGINGEN .....	69
ONTSTAAN VAN KLACHTEN.....	71

<b>DEEL III - Stress Fysiologische Aanpak (SFA®)</b> .....	<b>73</b>
STRESS FYSIOLOGISCHE AANPAK (SFA®) .....	74
DIAGNOSES & WACHTTIJDEN.....	77
VISIE VAN DE AANPAK .....	79
EEN ANDERE AANPAK.....	81
STRESS-EDUCATIE .....	83
STOF OP JE ZIEL.....	85
WELZIJSDEFINITIE .....	87
GEEN ZELFHULPMETHODE.....	89
MUZIEK IN JE BREIN.....	90
GEEN WONDERPIL .....	91
REMCO.....	92
BELEMMEREND GEDRAG .....	97
VERWACHTINGEN BIJSTELLEN.....	99
DRIE LAGEN IN JE BREIN .....	101
REGIERUIMTE .....	103
VOORBEREIDING SFA-SESSIES .....	105
ACTIVERINGEN.....	107
SFA-SESSIES.....	109
FOCUS OP STRESSFYSIOLOGIE .....	111
STRESSFYSIOLOGIE ONTLADEN.....	113
EEN VOORBEELDSITUATIE.....	115
CHECKLIST .....	117
DWEILEN MET DE KRAAN DICHT .....	119
<b>DEEL IV – Meten is weten</b> .....	<b>121</b>
ONDERZOEK.....	123
NEURONEN, ZINTUIGELIJKE WAARNEMING & STIMULUS-RESPONS .....	124
MEETMETHODE .....	127
DE AAP UIT DE MOUW.....	129
ERVAREN VAN WELZIJN.....	131
LEEFTIJD, GESLACHT & OPLEIDING .....	133

HOE GAAT HET MET JOU? .....	135
CONTACTGEGEVENS .....	136
<b>Literatuurlijst.....</b>	<b>137</b>



# DEEL I

## Persoonlijke verhalen

In dit deel van het boek lees je persoonlijke verhalen van ervaringsdeskundigen. Deze ervaringsdeskundigen werkten mee aan dit boek om het taboe op stressgerelateerde klachten te doorbreken. De interviews en de trajecten van deze mensen hebben plaats gevonden in de tijd dat in Rheset Trajecten nog de Brein Regie Methode toegepast werd. Doordat ik niet meer enkel een methode wilde toepassen, maar een complete aanpak aan wilde bieden, heb ik de Stress Fysiologische Aanpak ontwikkeld. Je leest hier meer over vanaf pagina 73. SFA-sessies, die onderdeel zijn van de Stress Fysiologische Aanpak, kent overeenkomsten met de Brein Regie Methode. De Brein Regie Methode richt zich op een blokkade in je brein, terwijl de Stress Fysiologische Aanpak gericht is op stressfysiologie en het aanleren van nieuwe, gezonde patronen en gedrag.





# ELISABETH

**Organisatie adviseur Elisabeth stond de afgelopen jaren voor verschillende uitdagingen in haar werk, in haar relatie en in vriendschappen. Persoonlijke ontwikkeling was zij nooit uit de weg gegaan, maar toen zij haar partner na overspel de deur wees, werd het verdriet ondraaglijk. Verslagen door haar verlatingsangst en onzekerheid besloot Elisabeth een traject aan te gaan met de Brein Regie Methode. Elisabeth: “Vertrouwen komt te voet en gaat te paard.”**

**HEIMWEE** “Vanaf jongs af aan had ik last van verlatingsangst. Als kind was ik druk en had een eigen mening. Ik voelde mij vaak niet gehoord en daardoor voelde ik mij afgewezen. Ik werd vaak weggezet als lastig kind. Mijn vader was een man met een kort lontje. Er was weinig ruimte voor discussie of een andere mening. Ik had het gevoel dat mijn mond gesnoerd werd. Mijn moeder cijferde zich weg voor mijn vader en was de spil van het gezin. Mijn ouders konden niet zonder elkaar. Mijn vader had een vorm van verlatingsangst. Ondanks de wat moeizame relatie met mijn ouders kreeg ik op verschillende momenten in mijn leven heimwee naar ze. Thuis was toch de enige plek waar ik mij veilig voelde. Tijdens logeerpartijtjes bij anderen werd ik misbruikt, maar dit heb ik verwerkt en doorleefd. Samen met de genen van mijn vader heeft dit vermoedelijk wel geleid tot het ontwikkelen van verlatingsangst bij mezelf. Ik ging jong het huis uit om aan het werk te gaan als au pair, maar was geestelijk nog niet ver genoeg ontwikkeld; ik was te jong. Ik kreeg heimwee naar mijn ouders. De verlatingsangst is lang gebleven en zorgde voor onrustige, onveilige gevoelens en misselijkheid. De verlatingsangst is dankzij de Brein Regie Methode heel erg afgenomen. Ik moest vooral leren loslaten.”