

Chantal Theunissen

22
HOE-DAN?
VRAGEN
BEANTWOORD

CHRONISCHE PIJN is niet normaal

JE HOEFT
ER NIET MEE
TE LEREN LEVEN

Hoe stoere vrouwen hun leven en toekomst kantelen.
Voor zichzelf, hun kinderen én voor de generatie na ons.

Chronische pijn is níet normaal

Hoe stoere vrouwen hun leven
en toekomst kantelen.
Voor zichzelf, hun kinderen én
voor de generatie na ons.



CHANTAL THEUNISSEN

Susanna Timmer, Ondernemer

'De afgelopen jaren heb ik Chantal en haar werkwijze van dichtbij mogen ervaren en zag ik keer op keer de resultaten van haar methode. Zij heeft een krachtige boodschap voor vrouwen die leven met chronische pijn; je hoeft er niet mee te leren leven! Dit boek legt uit waarom en hoe het anders kan. Voor iedereen die hiermee worstelt, is dit boek daarom een aanrader.'

Lisa Portengen, Sprekerscoach & Regisseur

'Dit boek voelt als een liefdevolle uitnodiging aan vrouwen die al veel te lang sterk zijn geweest. Chantal schrijft met warmte, wijsheid en een diep vertrouwen in het herstellend vermogen van lichaam en geest. Haar boodschap is hoopvol, krachtig en bovenal menselijk. Een boek dat je eraan herinnert dat je niet hoeft vol te houden, maar weer mag gaan leven. Een aanrader die vele vrouwen zal raken.'

Ilse Beekenkamp, Huisarts & Eigenaar Praktijk van Noord

'Dit boek raakt me. Niet alleen vanuit mijn vak als huisarts, waarin ik dagelijks vrouwen ontmoet met deze klachten, maar ook als werkende vrouw midden in het leven met alle verantwoordelijkheden, ambities en uitdagingen. Juist daarom gun ik iedere vrouw meer zelfliefde, zachtheid en verbinding met zichzelf. Thuiskomen in haar eigen lijf en leven. Een waardevolle boodschap die veel vrouwen zou mogen bereiken.'

Iris van Gulik, Paardendierenarts

'Het probleem is niet dat je te zwak bent, maar dat je te lang sterk bent geweest. Die ene zin heeft mijn kijk op mijn eigen klachten veranderd. Ik besef nu veel meer dat rust nemen geen teken van zwakte is, maar juist een essentieel onderdeel van herstel. Een boek dat je helpt de eerste stap naar écht herstel te zetten!'

Maryse Spapens, Leefstijl Apotheker & Oprichter Zorgkompaz

'Een eerlijk boek over een onderwerp waar één op de vijf vrouwen mee tobt, maar liever niet over zeurt: chronische pijn. Haar persoonlijke ervaring, wetenschappelijke kennis over gezonde leefstijl, de Blue Zone en lessen van topsporters vormen de sleutel naar de oplossing.

Met herkenbare voorbeelden, praktische checklists en concrete opdrachten helpt dit boek jou om zelf in beweging te komen. De boodschap is helder: chronische pijn is níet normaal en je hoeft er niet mee te leren leven.'

Ellen Verheijen, Decaan & Studiekeuzeadviseur

'Typisch Chantal: recht uit het hart, eerlijk, krachtig en met een enorme drive om vrouwen écht verder te helpen. Zij gunt het stoere vrouwen met chronische pijn om hun kracht terug te pakken en pijnvrij te genieten van waar het écht om gaat in het leven.'

Karin Groot Jebbink, Veterinair natuurgeneeskundige

'Wanneer je te maken hebt met chronische pijn is het bewust worden van standhoudende patronen de eerste stap naar herstel. Dit boek laat je feilloos zien welke patronen en gewoontes je onbewust blijft volhouden, waardoor de chronische pijn ook blijft bestaan.

Het is vaak confronterend, maar ook bevrijdend, want door hier bewust mee bezig te gaan, zet je de eerste stap naar herstel.'

Maud Cuijpers-Dekkers,

Spreker & Bestuurder Heel Wijs Health and Education

'Je voelt de kracht en passie door de regels van dit boek heen. Niks sterkers dan uit eigen ervaring en vertrouwen schrijven. Chantals werk is haar missie en wauw wat heeft ze al veel vrouwen verder geholpen op hun levenspad.

Geen focus op pijn, maar focus op leven. Dat gun je iedere vrouw. Bijzonder krachtig boek!'

Robin Bhaggan, Neuro Manueel Therapeut

'Dit boek verdient een plek op het nachtkastje van iedere vrouw die al te lang met pijn leeft. Vanuit mijn werk zie ik hoe vaak mensen vastlopen in een zoektocht van behandeling naar behandeling.

Chantal laat zien dat herstel vraagt om een bredere blik op het lichaam, het zenuwstelsel en de leefstijl. Ze schrijft helder, eerlijk en zonder loze beloftes.

Een inspirerend boek dat patiënten, zorgprofessionals en iedereen met langdurige klachten nieuwe inzichten geeft.'

Willemien van der Veen, Business- & Leiderschapscoach

'Ik had dit boek willen lezen toen ik uitviel met chronische schouderpijn.

Als sterke vrouw met een corporate achtergrond en meerdere succesvolle bedrijven herken ik me heel erg in het 'doorgaan' uit het boek, ook als je lichaam aangeeft te willen stoppen. De zin 'doorgaan is geen karaktereigenschap, maar een patroon' kwam bij mij wel even binnen.

Toen in mijn eerste zoontje kreeg, ontwikkelde ik door een stressvolle situatie in mijn baan, chronische pijn in mijn schouder.

Ook had ik last van 'lang staan' en geen enkele therapie werkte, zelfs mri-scans lieten niets zien. Ik bleef maar met mijn hoofd zoeken naar een oplossing, terwijl mijn lichaam met alles liet weten dat het echt op was. Pas toen ik stopte met mijn baan en uit de situatie stapte, verdween de pijn.

Chantal beschrijft mooi het 'ik doe het zelf wel even syndroom' waar ik zoveel last van had, maar nu als ondernemer met een team heb ik dat helemaal losgelaten.

De vragen en opdrachten zijn confronterend maar activerend en helpen je inzichtelijk maken waar de energie de verkeerde kant op is gekanteld, zodat je niet meer eindeloos gaat zoeken naar losse oplossingen, maar echt de kern pakt van het probleem.'

Maartje Blijleven, Founder Female Leaders Club

'Als je wilt snappen waar chronische pijn vandaan komt, waarom juist sterke vrouwen geen snelle oplossing vinden en waarom de pijn steeds terugkomt, dan kan ik dit boek van harte aanbevelen.'

Esther de Vroomen-Nelen, Ondernemer

'Ik ben bijzonder onder de indruk van dit boek. Het heeft me veel inzicht en bewustwording gegeven. De verhalen, inzichten en praktische oefeningen laten zien hoeveel impact chronische pijn heeft en hoeveel er meer mogelijk is dan vrouwen denken. Nog voordat ik het boek uit had, heb ik het aanbevolen aan drie vriendinnen. Pas door dit boek beseft ik hoeveel zij zich hierin herkennen en hoeveel behoefte zij hebben aan de inzichten die Chantal deelt. Dat zegt eigenlijk alles. Ook zonder zelf ervaringsdeskundige te zijn, zie ik hoeveel waarde dit boek biedt. Het geeft niet alleen hoop, maar vooral begrip, bewustwording en een nieuw perspectief. Een boek dat elke vrouw zou moeten lezen.'

Monique Ramakers, Biologisch psycholoog & Hormoontherapeut

'Dit boek geeft op een warme en herkenbare manier woorden aan wat ik dagelijks zie in mijn praktijk: vrouwen die jarenlang sterk zijn geweest, signalen van hun lichaam hebben genegeerd en uiteindelijk vastlopen in chronische klachten. Chantal laat zien dat pijn niet alleen een lichamelijk verhaal is, maar ook verbonden met stress, patronen en de manier waarop we voor onszelf zorgen. Een hoopvol en waardevol boek voor iedere vrouw die voelt dat het anders mag.'

Idelma de Mar, YouTube Strategist

'Voor de vrouw die zich niet altijd gehoord of begrepen voelt, dit boek is voor jou. Chantals missie en passie voor haar vak zijn voelbaar in dit boek. Aanrader!'

Loekie Cornelissen, Organisationspsycholoog & Leiderschapscoach

'We weten eigenlijk wel dat veel fysieke klachten niet normaal zijn, maar hoe kom je er vanaf? Te veel focus op de klacht werkt averechts, leer je in dit boek. Chantal beschrijft dit zo liefdevol en herkenbaar dat het nergens streng voelt. Ze nodigt je uit om te bouwen aan een gezond dagelijks systeem vanuit liefde voor je lijf, in plaats van strijd.'

Dat het echt werkt, heb ik zelf ervaren: ik wandel weer uren zonder klachten. Dit boek brengt je feilloos van weten naar doen. Hét handboek voor persoonlijk lichaams-leiderschap.'

INHOUD

Voorwoord	13
------------------------	-----------

Inleiding	17
------------------------	-----------

Je blijft doorgaan	21
---------------------------------	-----------

1. Hoe herken ik dat ik te lang over mijn grenzen heen leef?.....	26
2. Hoe weet ik dat mijn klachten 'niet normaal' zijn?.....	31
3. Hoe komt het dat juist ik, de sterke doorzetter, hier vastloop?.....	36

Je leven wordt kleiner	41
-------------------------------------	-----------

4. Hoe herken ik dat mijn leven, stukje bij beetje, kleiner is geworden?.....	47
5. Hoe stop ik met mijn hele dag plannen rondom wat mijn lichaam wel of niet kan?	53
6. Hoe ga ik om met de impact van pijn op mijn rol als moeder en partner?.....	57

Je blijft zoeken	63
-------------------------------	-----------

7. Hoe kan het dat ik al van alles heb geprobeerd en toch steeds vastloop?.....	68
8. Hoe weet ik wanneer losse oplossingen niet meer werken?.....	72
9. Hoe zet ik de stap van eindeloos zoeken naar echt kiezen?.....	76

Dit kan zo niet langer 81

- 10. Hoe herken ik het moment dat ik niet langer op deze manier wil verder leven? 87
- 11. Hoe beweeg ik vooruit als teleurstelling me voorzichtig heeft gemaakt? 91
- 12. Hoe maak ik de keuze om echt voor herstel te gaan? 95

De kanteling 99

- 13. Hoe stop ik met vechten tegen mijn lichaam? 105
- 14. Hoe leer ik mijn lichaam weer vertrouwen in plaats van negeren? 110
- 15. Hoe begrijp ik waarom spanning en pijn zo nauw met elkaar verbonden zijn? 114

Aan de slag met 119

- 16. Hoe werkt herstel stap voor stap en wat vraagt elke fase van mij? 125

Je krijgt jezelf terug 135

- 17. Hoe weet ik dat mijn lichaam weer te vertrouwen is? 142
- 18. Hoe leef ik weer vanuit verlangen, in plaats van vanuit wat mijn lichaam toelaat? 146
- 19. Hoe creëer ik weer energie, ruimte en vrijheid in mijn leven? 151

Leven vanuit vertrouwen.....	157
20. Hoe weet ik of ik klaar ben om echt voor mezelf te kiezen?.....	164
21. Hoe ga ik om met de angst dat ik de uitzondering ben?.....	168
22. Hoe maak ik ruimte voor het leven dat ik eigenlijk al veel te lang uitstelde?	172
 De volgende stap.....	 177
 Over de auteur	 179
 Nawoord	 183

Inleiding

Misschien herken je dit

Dinsdagochtend, net wakker en je staat alweer doodmoe en met veel pijn naast je bed. Of je zit in de auto na weer een onderzoek waarbij niemand echt een antwoord had. Of je ligt 's avonds in bed en denkt, niet voor de eerste keer: *'Wat als dit nu mijn leven blijft.'*

Misschien heb je bekkenklachten. Misschien is het je rug, je buik, je bekkenbodem, je heupen of kamp je met hoofdpijn. Misschien is het fibromyalgie, een overprikkeld zenuwstelsel, chronische vermoeidheid of iets waar geen label op zit maar dat er wel al jaren is. Misschien weet je niet eens precies wat het is, alleen dat het er al lang is. Je hebt al veel geprobeerd en langzaam ben je eraan gewend dat je leven steeds een beetje kleiner wordt.

Dan is dit boek voor jou.

In Nederland loopt één op de vijf vrouwen met chronische pijn of aanhoudende lichamelijke klachten. Eén op de vijf. Vrouwen die aan de buitenkant prima lijken te functioneren, maar vanbinnen al maanden, soms jarenlang, op reserve lopen. Ze zorgen, regelen, werken, lachen op verjaardagen en zeggen dat het wel goed gaat. En thuis, als de deur dicht is, weten ze precies hoeveel dat heeft gekost. Ze plannen hun dagen rondom wat hun lichaam toelaat in plaats van rondom wat ze zelf willen. Ze zeggen vaker nee dan ja. Ze dromen voorzichtiger dan vroeger of zelfs helemaal niet meer.

Je hebt al zoveel geprobeerd

De meeste vrouwen die dit boek vasthouden hebben al van alles geprobeerd. Fysiotherapie. Osteopathie. Een arts, een specialist, een voedingsdeskundige of personal trainer. Yoga, misschien een psycholoog erbij. Ze zijn er vol voor gegaan en doen ontzettend hun best. Soms hielp iets tijdelijk. Vaak stonden ze een paar maanden later weer op dezelfde plek, met dezelfde teleurstelling en dezelfde vraag: wat doe ik verkeerd?

Het antwoord is bijna altijd hetzelfde. Niets. Je doet niets verkeerd. Wat er ontbreekt, is geen inzet, maar een aanpak die het hele systeem meeneemt. Niet één klacht behandelen, niet één lichaamsdeel fixen, maar lichaam én hoofd, patronen én gedrag, belasting én herstel samen. Losse behandelingen pakken het symptoom aan, maar laten het systeem eronder onaangeroerd. En zo blijft alles precies zoals het was.

De topsporter als spiegel

Regelmatig maak ik in dit boek de vergelijking met een topsporter. Niet omdat jij een sportprestatie moet leveren, want dat is het laatste wat je nu nodig hebt. Maar wel omdat die vergelijking iets zichtbaar maakt wat bij jou waarschijnlijk al jaren ontbreekt.

Een topsporter traint niet alleen hard. Ze herstelt bewust, en rust staat net zo vast in haar agenda als training. Ze heeft een plan, structuur, opbouw en begeleiding. Ze wordt niet alleen geholpen als er iets misgaat, maar wordt continu begeleid zodat het systeem op peil blijft. Voeding, slaap, mentale belasting, spanning, herstelcapaciteit: het telt allemaal mee. Niets wordt losgekoppeld van de rest.

Van vrouwen verwachten we dat ze altijd doorgaan. Altijd beschikbaar zijn. Altijd presteren, voor het werk, voor het gezin, voor iedereen om hen heen. Terwijl hun lichaam al maanden of jaren laat merken dat het te veel is.

Herstel van chronische pijn vraagt precies dezelfde aanpak als die bij een topsporter. Niet meer wilskracht, niet nog een behandeling boven op de vorige. Maar structuur, opbouw, begeleiding en een aanpak die de logica volgt van hoe een lichaam en het zenuwstelsel wel kunnen herstellen. Die aanpak heet de Bewezen Beter Kantel Methode. Je leest er alles over in dit boek.

Hoe dit boek is opgebouwd

Je vindt in dit boek acht delen, elk deel start met een interview. In de eerste zes delen nemen verschillende vrouwen je mee in hun verhaal. Stoere vrouwen die hun leven en toekomst kantelden, voor zichzelf, voor hun kinderen én voor de generatie na ons. Van het eerste moment waarop ze merkten dat er iets niet klopte, tot aan de kanteling die alles veranderde.

In de laatste twee delen lees je interviews met mijn partner Paul en met mij. We vertellen over onze visie op chronische pijn en waarom wij weten dat herstel in veel gevallen wél mogelijk is. We mochten al meer dan 1.250 vrouwen begeleiden naar een leven zonder chronische pijn. Wat daarvoor nodig is, lees je terug in deze interviews.

In 22 hoofdstukken krijg je antwoord op vragen, met tussendoor quotes, checklists en herkenbare anekdotes van vrouwen die ik heb mogen begeleiden. Je leest wat er in je lichaam en hoofd gebeurt als je te lang doorgaat, hoe behandelingen tijdelijk kunnen helpen maar niet blijvend zijn en wat er nodig is om écht te herstellen.



Lisanne

Van toekijken langs de zijlijn naar weer voluit leven

'Ik was 26 en had een leven waar ik intens van hield.' Lisanne werkte als kinderverpleegkundige in de kinderoncologie. Ze had haar droombaan, was gelukkig getrouwd en zwanger van haar eerste kindje. Ze hield van aanpakken, van bezig zijn en van het leven dat voor haar lag. Tot haar bevalling alles veranderde.

'De zwangerschap was pittig door extreme misselijkheid, maar lichamelijk kon ik eigenlijk alles nog. Ik bleef werken, bewegen en sporten. Ik had geen idee dat mijn leven zo zou veranderen.'

De bevalling verliep anders dan verwacht. Wat eerst een normale bevalling leek, veranderde plots in een spoedsituatie. Tijdens het persen hoorde Lisanne een harde knak in haar lichaam.

'De verloskundige zei dat het waarschijnlijk mijn stuitje was. Dat dat vaker gebeurde.' Vanaf dat moment voelde niets meer normaal. Na de bevalling kreeg ze een zware bloeding en werd ze met spoed geopereerd. Toen ze wakker werd, voelde ze meteen dat er iets niet klopte. *'Ik kon niet op mijn rug liggen van de pijn. En toen ik later uit bed wilde draaien, deden mijn benen het gewoon niet.'*

Toch kreeg ze telkens dezelfde boodschap:

- *Dit hoort erbij.*
- *Het trekt vanzelf weg.*
- *Geef het tijd.*

Maar het ging niet weg. Een paar maanden later kon Lisanne nog steeds nauwelijks zitten, staan of lopen. Ze sleepte overal een kussen mee naartoe om überhaupt even te kunnen zitten. Traplopen lukte amper. Autorijden niet. Koken niet. Haar kindje optillen niet.

'Alles wat vanzelfsprekend zou moeten zijn als jonge moeder, kon ik niet meer.'

Toch bleef ze doorgaan. Ze bezocht fysiotherapeuten, specialisten, revalidatietrajecten en ziekenhuizen door heel Nederland. Steeds opnieuw was er hoop en elke keer weer teleurstelling.

'Ik dacht steeds: dit gaat de oplossing zijn. Maar uiteindelijk kwam het telkens neer op leren leven met de pijn.'

Dat brak haar misschien nog wel het meest op. *'Ik was 28 jaar en kreeg te horen dat dit mijn nieuwe normaal zou zijn.'* Ondertussen probeerde ze haar leven overeind te houden. Ze bleef werken op wilskracht. Tot haar benen letterlijk stopten tijdens haar diensten. *'Na twee uur werken strompelde ik door de gangen. En thuis had ik niets meer over.'*

Maar de grootste pijn zat in de impact op het moederschap. *'Ik kon mijn zoontje niet optillen als hij viel. Ik kon niet met hem mee naar buiten. Als hij verdrietig was, moest ik naast hem op de grond gaan zitten in plaats van hem op te pakken.'* Op een dag zei haar zoontje: *'Papa is veel leuker.'* Dat brak echt iets in mij.

Ondertussen hoorde ze van de buitenwereld vooral dat ze dankbaar moest zijn. *'En dat was ik ook. Natuurlijk. Maar ik wilde mijn kind óók een gezonde moeder.'* Via Instagram kwam uiteindelijk de kantelmethode op haar pad. In eerste instantie was ze sceptisch. *'Ik had al zoveel geprobeerd. Ik geloofde niet zomaar meer iets.'*

Tijdens de intake gebeurde er iets wat ze al jaren niet meer had gevoeld. Voor het eerst merkte ze dat er anders naar de situatie werd gekeken. Niet alleen naar symptomen, maar naar het geheel.

'Mijn hoofd zag overal beren op de weg. Hoe moest dat met mijn zoontje? Met mijn werk? Met alles?' Tegelijkertijd voelde ze ook iets anders. Hoop. *'Wat als ik wel weer die fitte moeder kon worden?'*

De eerste weken waren intens. Niet alleen lichamelijk, maar vooral emotioneel. Tijdens een kookmoment zakte ze ineens door haar benen van de pijn. *'Ik zat huilend op de grond. Niet alleen vanwege de pijn, maar ook vanwege alles wat ik al die jaren had vastgezet.'* Voor het eerst hoefde ze niet meer sterk te zijn. Voor het eerst voelde ze herkenning. *'Andere deelneemsters snapten precies hoe dit leven voelde, zonder dat ik het hoefde uit te leggen.'*

Langzaam begon er iets te verschuiven. Het was niet één grote doorbraak, maar allerlei kleine veranderingen. *'Ik merkte ineens dat ik aan het einde van de dag nog rechtop stond.'* Steeds vaker voelde haar lichaam weer veilig, sterk en rustig. Langzaam kwam ook haar vertrouwen terug. Ze durfde opnieuw te dromen.

Ze emigreerde met haar gezin naar Abu Dhabi. Ze ging op wereldreis en durfde uiteindelijk zelfs opnieuw zwanger te worden. Dat laatste vond ze misschien nog wel het spannendst. *'Ik was doodsbang dat alles terug zou komen.'* Maar deze keer deed ze het anders; zachter, bewuster, met vertrouwen in haar lichaam.

Vandaag leeft Lianne een compleet ander leven. *'Nu ga ik gewoon mee naar de speeltuin. Ik til mijn kinderen op. Ik sport. Ik kook. Ik leef.'* Tijdens hun wereldreis ging ze canyoning met haar zoon: springen, klimmen en glijden door koud water. Hij keek haar verbaasd aan en vroeg: *'Maar kan jij dat wel?'* Ze glimlacht. *'Ik ging mee. En ik kon het.'*

Waar ze het meest trots op is? *'Dat ik niet heb opgegeven. Dat ik bleef geloven dat dit niet mijn leven hoefde te zijn.'* En misschien is dat precies wat haar verhaal zo voelbaar maakt. Dat herstel soms begint op het moment dat je besluit niet langer genoeg te nemen met overleven.