

Rust vinden: geen luxe, maar noodzaak

Leven met IBD is onvoorspelbaar. Je lichaam lijkt soms zijn eigen koers te varen, wat veel vraagt van je veerkracht. Ontspanning is dan geen luxe, maar essentieel voor herstel. Toch is ontspannen vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Psychosociaal therapeut Marieke Oosting van Praktijk MOOJ legt uit wat stress met je lichaam doet, waarom rust werkt en hoe je dit in je dagelijks leven kunt toepassen. Dat hoeft niet perfect, maar wel passend bij jou.

IBD brengt aanzienlijke fysieke klachten met zich mee. Het lichaam blijft in een staat van waakzaamheid, waardoor het zenuwstelsel zelden tot rust komt en herstel moeilijk op gang komt. Stress begint vaak niet in je hoofd, maar in je lichaam, vertelt Marieke. Denk aan een hoge hartslag, gespannen spieren of oppervlakkige ademhaling. Allemaal signalen dat je lijf zich onveilig voelt. Ontstekingen zijn op zichzelf al stressvol en zorgen voor verhoging van stresshormonen zoals cortisol, die invloed hebben op je spijsvertering, slaap, humeur en concentratie.

Stress kan opvlammingen uitlokken, maar het werkt ook andersom: IBD is een bron van fysieke stress. Het lichaam verkeert voortdurend in een staat van waakzaamheid, alsof het steeds iets moet bevechten. Daardoor wordt het zenuwstelsel zelden écht rustig en komt herstel lastig op gang.

Waarom ontspanning werkt

'Zeggen dat iemand gewoon minder stress moet hebben, helpt niet', zegt Marieke. 'Stress zit diep in je systeem.' Ontspanning draait niet alleen om rust in je hoofd, maar vooral om herstel voor je lichaam. Pas in die herstelstand kunnen spijsvertering, slaap en celvernieuwing goed plaatsvinden. 'Bij IBD komt je lichaam vanzelf tot rust, want het blijft vaak in de overlevingsmodus.' Daardoor is

Lees verder op de volgende pagina's

ONTSPANNING

het niet makkelijk om die ontspanning te vinden. IBD kan het gevoel geven dat je niet meer mee kunt doen zoals vroeger. Dat zorgt voor druk en sociale stress bijvoorbeeld op je werk, in vriendschappen of bij familie. Juist die druk houdt je lijf in een staat van alertheid. Daarom is het zo belangrijk om bewust ontspanning in te bouwen. Niet als wondermiddel, maar om je lijf ruimte te geven te herstellen.

Zoek naar nieuwe vormen van verbinding en ontspanning die bij jouw situatie passen. 'Geef aan wat je nodig hebt: een kort bezoek, een rustig plekje, of liever een telefoontje dan een afspraak', zegt Marieke. Door open te zijn over je grenzen, ontstaat écht contact zonder jezelf uit te putten. 'Verbonden blijven gaat om afstemmen op wat bij jou past. Probeer daarin creatief te denken. Als

je een verjaardag afzegt, kun je alsnog een persoonlijk spraakbericht of kaartje sturen.'

Blijf je dit moeilijk vinden om te doen? Zoek dan hulp. Een coach of therapeut kan je helpen patronen te herkennen en relaties opnieuw vorm te geven. 'Grenzen aangeven én open blijven staan voor verbinding vraagt moed, maar brengt vaak rust en groei.'

Terugval

Rust nemen is één ding, maar rust bewaken is minstens zo belangrijk. Juist als je je beter voelt, ontstaat snel de neiging om meer op te pakken. 'Dat begrijpelijke verlangen kan tot terugval leiden', zegt Marieke. 'Stel jezelf dan de vraag: Doe ik dit uit verbinding met mezelf of uit gewoonte? En: Wat heb ik nodig? in plaats van Wat moet ik nog allemaal?'

Plan ook op goede dagen actief rustmomenten in. Zie ze als net zo belangrijk als andere afspraken. Hang een herinnering op de koelkast of creëer een klein ritueel. Balans betekent niet dat alles lukt, maar dat je weet wanneer en hoe jij moet bijtanken. 'Leven met een chronische ziekte is een vorm van levenskunst. Geef jezelf de tijd en mildheid om te ontdekken wat voor jou werkt.'

Tip voor ontspanning

Zoek activiteiten zonder scherm, die focus van je hersenen vragen. Bijvoorbeeld een legpuzzel of sudoku maken, of een (korte) wandeling maken.

Korte ontspanningsoefeningen van Marieke

Oefening 1

Leg een hand op je buik. Adem rustig in door je neus. Voel hoe je hand meebeweegt. Adem langzaam uit en laat je schouders zakken. Herhaal dit vijf keer. Dit brengt je uit je hoofd, terug in je lijf.

Oefening 2

Thuiskomen in je lichaam (3 minuten)
Ga zitten of liggen. Sluit je ogen als dat prettig is.
Breng je aandacht naar je voeten. Voel het contact met de grond. Adem nu rustig in door je neus... en laat je adem langzaam ontsnappen door je mond.
Breng dan je aandacht stap voor stap omhoog: van je voeten naar je benen, je bekken, je buik, je borst. Zeg zachtjes in jezelf: "Dit is mijn lichaam. Ik ben hier."
Adem nog een keer bewust in en uit. Open langzaam je ogen.

Oefening 3

Leg kort een hand op je hart, sluit je ogen en vraag jezelf: wat voelt nu goed voor mij? Geef van daaruit je antwoord of keuze.

Oefening 4

Je hoeft niets te veranderen — alleen te zijn bij wat er is. Dát is de ingang naar rust. Daarbij is het belangrijk om niet te vechten tegen het ongemak dat je ervaart maar er naartoe te bewegen. Stel — je hebt pijn in je buik. De neiging van de mens is te doen alsof de pijn er niet is — er bij weg bewegen.

Meer helpend is om er naartoe te gaan. Naar de pijn toe — er een hand opleggen en er naartoe ademen. Met je ademhaling er naartoe bewegen — met de uitademing het ongemak uit te ademen. Je zet op deze manier het ongemak in het licht — het krijgt de ruimte waardoor het kan verzachten. Het klinkt misschien vreemd — maar het werkt echt. Daarbij geldt ook — het hoeft niet in een keer goed te gaan. Gewoon blijven proberen.

Online spreekuur met Marieke Oosting

Op donderdagavond 18 september organiseren we een online spreekuur waarin Marieke informatie geeft over het belang van ontspanning en ze geeft praktische adviezen. Je kunt vooraf je vraag aan haar insturen. Alle informatie en om je aan te melden:





7 TIPS van Marieke Oosting om je ziekte te accepteren en meer balans te vinden.

- 1** Wees mild voor jezelf en veroordeel jezelf niet dat je je eigen grenzen nog niet kent of dat je lichaam je teleurstelt. Zie het meer als een momentopname. 'Het hoeft niet in één keer goed te gaan, het hoeft niet perfect.' Mildheid geeft ruimte om te oefenen, te ontdekken en te leren wat voor jou werkt.
- 2** Leven met IBD betekent vaak afscheid nemen van hoe het vroeger ging. Toch kun je elke dag opnieuw kijken: Wat lukte er vandaag wél? Schrijf elke avond één moment op dat je fijn vond, al is het maar een warme douche of een grappig appje. Zo train je je aandacht in het zien van lichtpuntjes, zonder te doen alsof alles altijd goed gaat.
- 3** Soms komt stress niet door de situatie zelf, maar door je gedachten erover. Zoals: 'Ik moet dit afmaken' of 'Ik hoor net zo veel te kunnen als anderen.' Sta stil bij je overtuigingen en vraag je af: 'Is dat waar?' Wat zou er gebeuren als je milder over jezelf denkt? Misschien is jouw rust, overzicht of ervaring juist je kracht.
- 4** Als het lukt: gebruik het toilet als een klein ademmoment. Sluit af met een rustige uitademing, voel je voeten op de grond, en geef je buik wat

ruimte. Ook kleine momenten van ontspanning helpen je zenuwstelsel tot rust te komen.

- 5** Trek eropuit, de natuur in. Wandelen en buiten zijn in de natuur laten stressgevoelens afnemen. Heb je minder energie? Kies dan een bankje in de zon, een korte wandeling of kijk naar de lucht. Of plan een dagelijks ontspanningsmoment, zoals een eenvoudige yoga oefening of een korte meditatie.
- 6** Je kent jezelf goed. Luister naar je lichaam. Wanneer je extra last hebt van je darmen, of je bent heel moe, vraag jezelf dan of je misschien te veel hooi op je vork hebt genomen. Je lichaam fluistert eerst en schreeuwt als je niet luistert. Een rustmoment op tijd kan erger voorkomen.
- 7** Zorg voor voldoende activiteiten die je energie geven. Dit zijn oplaadmomenten die energie geven in plaats van energie kosten. Leuke, lichte of verbindende activiteiten maken het leven leuker en lichter. Dat kan een telefoongesprek zijn, een wandeling of iets creatiefs.



WIST JE DAT...

... een chronische ziekte stress, onzekerheid en vermoeidheid met zich mee kan brengen?

65 procent van de volwassenen met IBD ervaart psychosociale klachten.

... uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness goed kan helpen om meer in balans te komen?

... je MDL-arts of verpleegkundig specialist je kan doorverwijzen naar psychosociale hulp of training bij een psycholoog of maatschappelijk werker? Zij kunnen je leren om beter met je ziekte om te gaan.

... Crohn & Colitis NL twee gratis tools heeft die je helpen als je mentale klachten ervaart? Ze geven ook advies wat je hieraan kunt doen en waar je terecht kunt voor hulp of advies (zie hieronder).

... je meer informatie en tips op onze website kunt vinden?

