JOY OF STORIES
COPY & COMMUNICATIE

PORTFOLIO · INDEPENDER

ZORG

Voor Independer schrijf ik gesponsorde content voor verschillende lifestyleplatforms, over alles wat met gezondheid te maken heeft. Elk stuk past bij het platform en spreekt de lezers aan in de toon die ze kennen. Independer komt erin terug als expert en heel subtiel leiden we lezers naar independer.nl.

IN DIT DOCUMENT

01
NOUVEAU
Kort lontje, doodmoe, mistig brein? Nee, het ligt niet aan jou; welkom in de perimenopauze
Longread · 10 min.

02
BEDROCK
Van 'moeten ontspannen' naar mindful leven: zo doe je dat echt
Longread · 6 min.

03
HOLISTIK
Van hoofd naar lijf: acupunctuur bij overprikkeling en stress
Artikel · 4 min.

NOUVEAU LONGREAD · 10 MIN. LEZEN

KORT LONTJE, DOODMOE, MISTIG BREIN? NEE, HET LIGT NIET AAN JOU; WELKOM IN DE PERIMENOPAUZE

Het begint lang niet altijd met opvliegers of een overgangsvalse cyclus, maar kan net zo goed gepaard gaan met een kortere lontje, angstgevoelens en slapeloze nachten. De perimenopauze: een normaalbiologische achtbaan die vaak al eind dertig of begin veertig begint, maar lang niet altijd wordt herkend.

PUBLIEK
Vrouwen vanaf 35

INSTEEK
Herkenning vooraf, gevolgd door een inhoudelijke uitleg over de perimenopauze. Independer komt aan het woord als expert en slaat de brug naar de overgangsconsulent en het vergelijken van je zorgverzekering.

Lees het origineel op nouveau.nl →

Ach ja, het is weer zon dag: je staat in de keuken, de kids vliegen elkaar in de haren en voor je het weet knal jij er nog eens overheen op volumestandje tien. Geen greintje geduld meer. Op die stemming van jou is sowieso geen pijl te trekken de laatste tijd. Vijf minuten later loop je naar de slaapkamer, staart naar de kasten en hebt oprecht geen flauw idee meer wat je daar kwam doen. En alsof dat nog niet genoeg is, lig je 's nachts met een razende hartslag in bed te staren naar het plafond. De volgende ochtend zie je geradbraakt voor de spiegel en vraag je jezelf af: "Word ik nou gek of ben ik gewoon overwerkt? Wat is hier in hemelsnaam aan de hand?"

* * * * *

WELKOM IN DE PERIMENOPAUZE

Je zou het nog niet verwachten, maar er is best een kans dat je in de perimenopauze bent beland. Een fase waarin je hormonen je vertrouwde balans flink verstoren – zonder dat je het direct in de gaten hebt. Want je cyclus is vaak nog normaal, je bent nog best wél jong, dus de menopauze is nog een ver-van-je-bed show. Maar in die peri zit juist de crux.

Wat veel vrouwen namelijk niet weten, is dat de perimenopauze al rond je 38e of 40e kan beginnen – en soms zelfs al vanaf je 35e. Juist in deze fase schommelen je hormonen het meest, wat voor allerlei vage (en ook heftige klachten) zorgt. En omdat de oorzaak lang niet altijd wordt herkend, blijf je er veel te lang onnodig mee doorlopen.

* * * * *

VAN PRE NAAR POST: ZO ZIET JE HORMONALE TIJDLIJN ERUIT

Om te begrijpen wat er in je lijf gebeurt, is het goed om eerst de verschillende fases van ons hormonale leven te ontrafelen. Vaak gooien we namelijk alles op één grote hoop onder de noemer 'de overgang', maar medisch gezien zijn er verschillende fases:

- **De pre menopauze:** dit is simpelweg je volledige vruchtbare leven, vanaf je eerste menstruatie tot het moment dat je eierstokken langzaam minder oestrogeen en progesteron gaan aanmaken.
- **De perimenopauze:** in deze fase beginnen de eerste hormonale schommelingen en kunnen de eierstokken minder voorspelbaar hormonen gaan produceren. Dit proces kan gemiddeld vier tot tien jaar (en soms zelfs langer) duren. Deze hele periode is de overgangsfase richting je allerlaatste menstruatie.
- **De menopauze:** dit is letterlijk je laatste menstruatie. Je bent officieel in de menopauze als je precies twaalf achtereenvolgende maanden niet meer hebt gemenstrueerd. De gemiddelde leeftijd hiervoor ligt rond de 51 jaar.
- **De postmenopauze:** de fase vanaf een jaar na je laatste menstruatie. Je hormoonspiegels stabiliseren zich uiteindelijk op een nieuw, lager niveau.

* * * * *

MAAR MIJN CYCLUS IS TOCH NOG REGELMATIG?

En juist daar ontstaat de verwarring. We linken hormoonveranderingen bijna altijd aan de menopauze: het moment dat je menstruatie wegblijft en de opvliegers beginnen. Dat er een jarenlange overgangsfase aan voorafgaat – de peri menopauze dus – met een totaal ander palet aan vage klachten, weten we vaak niet.

In deze fase raken je eierstokken langzaam door hun voorraad eicellen heen. De eisprong vindt daardoor niet meer elke maand plaats of is van mindere kwaliteit. En juist die eisprong is cruciaal; pas na het sprongetje van zo'n eicel maakt je lichaam het hormoon progesteron aan. Blijft een goede eisprong uit, dan keldert je progesteronspiegel, terwijl oestrogeen nog wel met flinke pieken en dalen aanwezig is. En aangezien progesteron ons natuurlijke 'rust- en herstelhormoon' is, valt er ineens een belangrijk kalmerend mechanisme in je brein weg. Het resultaat: je slaapt minder diep, raakt sneller overprikkeld en ervaart meer angst of gejaagdheid.

* * * * *

LAAT JE NIET VOOR DE GEK HOUDEN

Misschien merk je al dat je cyclus onregelmatiger wordt of dat je menstruatie ineens korter of langer duurt. Dat is al een signaal dat je hormonen in een andere fase zijn beland.

Maar het verraderlijke kan juist zijn dat je menstruatie nog stipt op tijd is. Het hoeft namelijk absoluut niet zo te zijn dat je cyclus meteen van slag is in de perimenopauze. Sterker nog: die kan nog volkomen regelmatig zijn terwijl je hormonen ondertussen al flink aan het verschuiven zijn.

En als je cyclus normaal lijkt, koppel je die mentale en fysieke veranderingsprocessen niet aan je hormonen. Veel vrouwen belanden hierdoor bij de huisarts met klachten als brain fog, gewrichtspijn, extreme vermoeidheid of stemmingswisselingen, om vervolgens naar huis te worden gestuurd met het etiket 'burn-out' of 'overspannen'. Een gemiste kans, want het is simpelweg je biologie die om aandacht vraagt.

> Een gemiste kans, want het is simpelweg je biologie die om aandacht vraagt.

* * * * *

IS DÍT OOK ALLEMAAL PERIMENOPAUZE?

Voor veel vrouwen vallen de puzzelstukjes ineens op hun plek als ze ontdekken welke symptomen er allemaal kunnen zijn. Al die losse, vage klachten blijken ineens met elkaar samen te hangen:

- **Brain fog (cognitieve waas):** moeite met scherp blijven, niet op woorden komen of een kortetermijngeheugen dat je in de steek laat.
- **Een verandernde cyclus:** je menstruatie kan ineens heel onregelmatig worden. Je cyclus kan korter, langer of heel onvoorspelbaar worden.
- **Heftige of juist lichte menstruaties:** door de hormonale schommelingen kun je veel heviger gaan bloeden (soms met flinke stolsels) of je bloedt juist ineens heel licht of minimaal.
- **Overmatig zweten en opvliegers:** door de schommelende hormoonspiegels raakt de hypothalamus – de interne thermostaat in je hersenen – ontregeld. Je lijf kan een hormonale dip dan ten onrechte als oververhitting interpreteren en direct in de koelmodus schieten. Het resultaat: het ineens heel warm krijgen, hartkloppingen en 's nachts bezweet wakker worden.
- **Een verandernde stemming:** niet alleen een kortere lontje, maar ook onverklaarbare neerslachtigheid, gejaagdheid of plotselinge angstgevoelens.
- **Fysieke ongemakken:** stijve gewrichten bij het opstaan, hoofdpijn, schommelingen in je bloedsuikerspiegel (hallo cravings!) en een gevoelige spijsvertering.
- **Verstoorde slaap:** wel makkelijk in slaap vallen, maar rond 03:00 uur klaarwakker liggen met een overactief brein.
- **Veel minder energie:** niet zomaar een dip na een drukke dag, maar een sluimerende, diepe vermoeidheid. Je accu lijkt ineens structureel leeg, zonder dat je precies weet waarom. Je herkent jezelf niet meer en merkt dat je veel vaker 'nee' moet verkopen dan je lief is.

* * * * *

BACK IN CONTROL: JIJ BEPAALT DE SPELREGELS

Herken je dingen en begrijp je nu veel beter waarom je je zo voelt? Dan kun je ook zelf de regie weer terugpakken. Maar niet op de oude manier hè, je bent geen twintig meer. Dus niet op standje keihard knallen, maar op een cardio, duurzame manier zorgen dat je je weer beter gaat voelen. Minder uitputten, meer slimme selfcare. Zo begin je:

1 Houd je bloedsuiker stabiel

Door je veranderende hormonen reageert je zenuwstelsel even stuk gevoeliger op stress. Pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel versterken gejaagdheid en stemmingswisselingen alleen maar. Dat voorkom je door te kiezen voor onbewerkte voeding met voldoende eiwitten en gezonde vetten bij elke maaltijd. En pas een beetje op met alcohol en cafeïne: je lever breekt dit nu minder snel af, wat direct ten koste gaat van je nachtrust.

2 Beweeg slim: van afmatten naar opbouwen

Jezelf urenlang afmatten met zware cardio jaagt je cortisol (stresshormoon) omhoog – en dat wakkert klachten juist aan. Ruil slopende cardio-sessies liever in voor krachttraining, aangevuld met ontspannende beweging zoals wandelen of yoga. Met krachttraining bescherm je je spiermassa en je botdichtheid, zonder je lichaam uit te putten.

3 Maak je slaapomgeving heel belangrijk

Slapeloze nachten breken je op. Zorg daarom voor een koele slaapkamer, ademend beddengoed – van bijvoorbeeld wol of linnen – en leg je telefoon minstens een uur voor het slapengaan weg. Je brein heeft in deze fase simpelweg meer moeite om te schakelen van 'aan' naar 'uit'.

4 Kijk kritisch naar je grenzen en je agenda

Misschien wel de allerbelangrijkste: leer 'nee' zeggen. Je brein en bijnieren krijgen het al zwaar te verduren, dus er is simpelweg minder ruimte voor een volle agenda. Wees dus zuinig op je energie, want je lijf vraagt nou eenmaal om een tandje minder.

5 Ondersteun je lijf bewust

Van sommige basis supplementen, zoals magnesium, is bekend dat ze een veilige en milde ondersteuning bieden voor je spieren en zenuwstelsel. Wil je meer gerichte stappen zetten? Overleg dan altijd met een professional of arts wat echt bij jou past. We worden tegenwoordig online doodgegooid met allerlei supplementen en beloftes, maar ga niet zomaar met allerlei potjes goochelen. Je hormoonbalans is een delicaat systeem en sommige supplementen en kruiden kunnen een flinke impact hebben op je lijf of helemaal niet goed voor je werken.

6 Breng je zenuwstelsel tot rust

Nu je natuurlijke rustgever progesteron afneemt, moet je ontspanning actiever opzoeken. Dat betekent niet alleen op tijd je bed in, maar ook overdag bewuste pauzes inbouwen. Geef je brein regelmatig de kans om even helemaal te ontprikkelen.

* * * * *

TOCH TIJD OM AAN DE BEL TE TREKKEN? ZEKER DOEN!

Blijf je twijfelen over je klachten of merk je dat de dingen die je zelf probeert niet genoeg helpen? Blijf er dan alsjeblieft niet mee rondlopen omdat het 'er nou eenmaal bij hoort.' Vaak kan de huisarts je al een heel eind op weg helpen en geruststellen. Die kan meedenken over je klachten en andere klachtenpakkende oorzaken uitsluiten. Mocht er meer nodig zijn, dan kun je via de huisarts al worden doorverwezen of advies krijgen. Ook zijn er online communities, gespecialiseerde verpleegkundigen en leefstijladviseurs die veel vrouwen in deze fase op weg helpen.

Merk je dat je toch meer behoefte hebt aan diepgaande, specifieke expertise over jouw hormonen? Dan kan het enorm helpen om je te laten doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een verpleegkundig overgangsconsulent. En goed om te weten: zo'n consulent is er niet pas als je al midden in de menopauze zit of al gestopt bent met menstrueren. Sterker nog, ze zijn er bij uitstek voor de fase daarvoor en hebben alle ruimte en expertise in huis om met je mee te kijken. Samen kijken jullie naar je leefstijl, voeding en eventuele opties zoals hormoontherapie. Je hoeft dit dus echt niet allemaal zelf uit te vogelen.

* * * * *

DE REGIE OVER JOUW EIGEN ZORG

Als je op het punt komt dat je toch dat extra beetje hulp kunt gebruiken, wil je natuurlijk ook weten hoe het zit met de kosten. Alvast belangrijk om rekening mee te houden: de vergoeding voor een overgangsconsulent valt niet onder de basisverzekering. Omdat deze zorg daar buiten valt, betaal je er geen eigen risico over – dat geldt namelijk alleen bij de basiszorg.

In plaats daarvan ben je voor een vergoeding aangewezen op een aanvullende verzekering. Omdat een consult al snel rond de € 100 per keer kost, hebben veel aanvullende pakketten hier een maximale vergoeding per jaar voor. Het is daarom slim om vooraf even te rekenen. Weegt de premie van een aanvullend pakket op tegen wat je denkt te gaan gebruiken of kun je die losse consulten net zo goed zelf betalen? Bekijk daarnaast goed wat de voorwaarden zijn. Verzekeraars stellen vrijwel altijd als eis dat een consulent is aangesloten bij een erkende beroepsvereniging, zoals de VVOC of Care for Women.

* * * * *

WAT HEB JE STRAKS NODIG?

Dat brengt ons bij een belangrijke vraag: hoe gaat het nu met je?

Ervaar je klachten of merk je dat je flink aan het worstelen bent met je hormonen? Dan kan het verstandig zijn om alvast voorrad te kopen of je misschien bepaalde zorg nodig hebt. Youri van der Aveird, expert zorgverzekeringen bij onafhankelijke vergelijker Independer, vertelt daarover: "Veel vrouwen realiseren zich pas dat ze professionele begeleiding nodig hebben op het moment dat de klachten al in volle hevigheid opspelen. Als je op dat moment ontdekt dat je huidige verzekering geen vergoeding biedt, is dat een flinke tegenvaller. Als je op tijd of preventief een specialist wil inschakelen, doe je er daarom goed aan om je zorgverzekering hier vooraf goed op af te stemmen."

* * * * *

ZORG VOORAL GOED VOOR JEZELF

De perimenopauze is geen fase van leven doorzetten', maar een uitnodiging voor verzachting en goed voor jezelf zorgen. Verwacht je dat je de komende tijd wat extra ruggensteun kunt gebruiken om je balans terug te vinden? Dan kan het een hoop helpen om je daar nu alvast in te verdiepen. Door hier op tijd bij stil te staan, voorkom je dat je straks voor financiële verrassingen komt te staan. Neem je wensen daarom zeker mee als je aan het eind van het jaar je zorgverzekering gaat vergelijken. Zo past jouw dekking straks precies bij wat je lichaam in deze fase nodig heeft.

BEDROCK LONGREAD · 6 MIN. LEZEN

VAN 'MOETEN ONTSPANNEN' NAAR MINDFUL LEVEN: ZO DOE JE DAT ECHT

We leven in een tijdperk waarin alles sneller, beter en efficiënter moet. Onze agenda's zitten bomvol, de meldingen vliegen ons om de oren en de lat ligt vaak torenhoog. We rennen van werk naar sociale verplichtingen, proberen gezond te eten, te sporten en ondertussen ook nog mentaal fit te blijven. De wereld om ons heen draait op een hoog tempo en we doen massaal ons best om het allemaal bij te benen. De grote vraag is: hoe houden we dit vol? En helpt mindfulness hier echt bij?

PUBLIEK

Lezers die bewuster willen leven

INSTEEK

Inhaken op een herkenbare trend: we willen allemaal ontspannen en zoeken naar oplossingen. Independer komt aan het woord als expert en slaat de brug naar een mindfulnesstraject en het vergelijken van je zorgverzekering.

Lees het origineel op bedrock.nl →

Als antwoord op de drukte zoeken we naar allerlei manieren om te ontspannen. We downloaden meditatie-apps, volgen ademhalingsworkshops of gaan op yoga-retraite. Rust is een populaire markt geworden. Overal horen we dat we 'meer in het moment' moeten leven. Toch lopen we na een paar weken rust vaak weer tegen dezelfde muur aan: druk leven, vol hoofd. Hoe kan het toch dat al die populaire methoden vaak voelen als een druppel op een gloeiende plaat?

DE MYTHE VAN DE 'QUICK FIX'

Een deel van de verklaring zit in hoe we naar ontspanning kijken. We benaderen mindfulness en rust nogal eens op dezelfde manier als taken op werk: iets dat we moeten afvinken. Een oefening of een app wordt dan een snelle oplossing die je even tussendoor doet.

Het idee is vaak dat tien minuten op een matje zitten genoeg is om de rest van de dag weer vol gas door te gaan. Maar daarmee ligt de focus vooral op het dealen met stress en druk, terwijl de onderliggende oorzaak blijft liggen. We proberen de overprikkeling weg te mediteren, terwijl het tempo van het dagelijks leven niet verandert.

Zo ontstaat de paradox van deze tijd: zelfs ontspannen wordt een punt op de to-do-lijst. Lukt het niet om in die tien minuten helemaal tot rust te komen, dan voelt dat al snel als persoonlijk falen. Mindfulness wordt dan niet zozeer een bron van rust, maar weer iets wat je goed moet doen.

> Zo ontstaat de paradox van deze tijd: zelfs ontspannen wordt een punt op de to-do-lijst.

WAAROM EVEN BIJTANKEN NIET WERKT

In een maatschappij die veel vraagt, is het verleidelijk om ontspanning te gebruiken als middel om het allemaal langer vol te houden. Je laadt de batterij net genoeg op om weer verder te kunnen. Maar een te volle agenda of een chronische disbalans in je leefstijl kun je niet zomaar compenseren. Zijn je werkweken structureel te lang, vind je het lastig grenzen te stellen en ga je vaak voorbij aan wat jij eigenlijk belangrijk vindt? Dan zet af en toe een ademhalingsoefening doen waarschijnlijk niet veel zoden aan de dijk.

Toch blijven we het proberen. Niet omdat het zo geweldig goed werkt, maar omdat het een gevoel van grip geeft. Terwijl de werkelijke oorzaak veel dieper ligt dan zo'n kort zen-momentje kan oplossen.

KIJK EERST NAAR JE FUNDAMENT

Voor een gezonde balans moet je eerst een stap terug doen en met een open blik kijken naar je huidige fundament. Waar is dat op gebouwd? Draait het vooral om aan staan, voldoen aan verwachtingen en het tempo bijbenen? Of is er ook ruimte voor vertraging, herstel en tijd die nog niet is ingevuld?

Als je fundament grotendeels bestaat uit doorgaan en volhouden, is het logisch dat een kwartiertje mediteren nauwelijks effect heeft. Dat mindfulness voor jou 'niet werkt' zegt dan niks over discipline, maar meer over de kaders waarbinnen je leeft. Echte, blijvende verandering vraagt misschien wel om herziening van die kaders.

WAT VRAAGT JOUW LEVENSSTIJL ECHT VAN JE?

Kijken naar je fundament betekent dat je jezelf vragen durft te stellen over de keuzes die je vaak op de automatische piloot maakt.

- **Kies jij je eigen tempo?** Of probeer je vooral mee te bewegen met een tempo dat eigenlijk niet bij je past? Kun jij accepteren dat je niet alles kunt (en hoeft) te doen wat er van je gevraagd wordt?
- **Wat kost je energie en wat geeft je energie?** Is er in je dagelijkse ritme ruimte voor dingen die niet per se nuttig of productief zijn, maar die je wel blij maken? Een mindful leven gaat niet alleen over een moment op een matje, maar ook over hoe je je dag start, hoe je de werkdag doorkomt en of je af en toe kunt stilstaan.
- **Hoe ga je om met grenzen en ongemak?** Durf je nee te zeggen tegen de stroom van verzoeken en verwachtingen? Zelfzorg gaat niet alleen over ontspannen, maar ook over het beschermen van je tijd en energie.

Een mindful leven is dus helemaal geen staat van constante verlichting of alleen maar 'zen' door het leven gaan. Het is meer een way of life: een voortdurende beoefening waarin je leert luisteren naar de signalen van lichaam en geest. En de moed hebt om je keuzes daarop aan te passen.

DE MINDFUL RESET: WAAR BEGIN JE?

Niet elke aanpassing hoeft groot te zijn. Soms is de eerste stap juist iets kleins: een goed gesprek met iemand waarmee je deelt hoe het echt met je gaat. Maar ook kleine aanpassingen op je werk: andere afspraken over bereikbaarheid, een gesprek met je leidinggevende over de werkdruk of vaker de vraag stellen of iets echt vandaag nog moet. Ook thuis kun je samen afspraken maken en kijken wat je nodig hebt van elkaar.

Dit soort aanpassingen raakt vaak al de kern van bewuster leven en beter luisteren naar wat je nodig hebt. Kies jij je eigen tempo of volg je vooral het tempo van anderen? Wat je ook doet, het gaat er steeds om dat je iets verandert aan het fundament zelf – niet alleen aan de manier waarop je ermee omgaat.

ALS EEN ADEMPAUZE NIET GENOEG IS

Soms zitten patronen zo diep ingesleten dat het heel lastig is om je fundament in je eentje te herzien. Dan is het niet gek om daar hulp bij te zoeken. Dat kan bijvoorbeeld met een mindfulness-traject onder begeleiding van een professional. Hierin leer je om je eigen patronen te herkennen, te doorbreken en echt anders om te gaan met stress.

Mocht je die stap willen zetten, dan zijn er verschillende routes. Ook als het gaat om de kosten en de vergoeding van mindfulness vanuit je zorgverzekering.

- **Zelf op zoek naar een cursus?** Zit je er aan te denken om binnenkort of komend jaar een mindfulness cursus of traject te volgen, gewoon voor jezelf? Dan vergoeden sommige aanvullende verzekeringen (een deel van) de kosten. Dat bedrag verschilt per verzekeraar, dus let daar goed op bij het vergelijken van je zorgverzekering aan het eind van het jaar. Zorg er wel voor dat de trainer die je kiest, is aangesloten bij een erkende beroepsvereniging. Kijk ook even wat wijsheid is: een traject kost gemiddeld tussen de € 300 en € 600. Weeg de extra premie van een aanvullende verzekering dus goed af tegen de kosten voor de training.

Youri van der Avoird, expert zorgverzekeringen bij vastelastenplatform Independer, vult aan: "Een volledige vergoeding voor mindfulness via een aanvullend pakket krijg je zelden. Als een verzekeraar het al vergoedt, zit daar meestal een maximum bedrag aan. Reken vooraf dus goed uit wat je onderaan de streep kwijt bent. Een aanvullende verzekering afsluiten puur voor mindfulness haalt de kosten er lang niet altijd uit. Dan kan de cursus zelf betalen zelfs voordeliger zijn."

- **Is er meer aan de hand en zoek je extra hulp?** Dan kan een mindfulness-traject onderdeel zijn van een bredere behandeling bij een psycholoog of psychiater. Bijvoorbeeld voor een burn-out of depressie. Met een verwijzing van de huisarts of een specialist wordt dit vergoed vanuit de basisverzekering. Houd er rekening mee dat je in dat geval wel eerst het eigen risico betaalt. Dit betekent dat je in 2027 de eerste € 400 zelf betaalt voor alle zorg die je uit de basisverzekering ontvangt.
- **Via het werk:** steeds meer werkgevers, bedrijfsartsen en zelfs het UWV hebben budgetten voor stresspreventie en duurzame inzetbaarheid. Dus trek zeker even aan de bel op je werk als je behoefte hebt aan wat meer inzicht en begeleiding.

UIT DE STROOMVERSNELLING

Genoeg routes om te nemen dus. Neem vooral de tijd en doe dit op je eigen tempo. Een bewust en rustig leven is geen eindstation waar je op een dag ineens aankomt, maar een doorlopend proces om de juiste keuzes voor jezelf te maken. Het zijn de dagelijkse momenten waarin je jouw eigen grenzen en belastbaarheid serieus neemt. En als je iets minder mee rent met de wereld om je heen, ontstaat er vanzelf meer ruimte voor jouw eigen pad.

HOLISTIK ARTIKEL · 4 MIN. LEZEN

VAN HOOFD NAAR LIJF: ACUPUNCTUUR BIJ OVERPRIKKELING EN STRESS

Futloos wakker worden, een zeurende hoofdpijn die niet wegtrekt of een lontje dat steeds korter wordt. Bij dit soort klachten grijpen we vaak even snel naar een makkelijke oplossing. Een extra kop koffie, een avondje vroeg naar bed of een paracetamolletje tegen de hoofdpijn. We zijn meesters geworden in pappen en nathouden. Maar wat als je lichaam helemaal geen quick fix vraagt, maar je probeert te vertellen dat je fundament uit balans is? Daarvoor duiken we in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Ontdek hoe acupunctuur je helpt om de balans weer te herstellen.

PUBLIEK

Lezers met interesse in holistische gezondheid

INSTEEK

Inhaken op stress en via de Chinese geneeskunde neem je de lezer mee in de wereld van Yin, Yang en Qi. Independer komt aan het woord als expert en slaat de brug naar acupunctuur en het vergelijken van je zorgverzekering.

Lees het origineel op holistik.nl →

In een maatschappij waar de lat hoog ligt, vragen we continu het uiterste van onszelf. We verwachten bijna dat ons lichaam op commando blijft presteren en zodra het tegensputtert, zoeken we een snelle oplossing voor de klacht. We plakken een pleister op de wond, maar kijken vaak niet naar de werkelijke oorzaak.

Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) kijken ze daar heel anders naar. Een symptoom wordt hier niet gezien als een probleem dat snel gefixt moet worden, maar als een uitnodiging tot herstel. Lichaam en geest zijn binnen de TCM onlosmakelijk met elkaar verbonden. Een fysieke klacht staat nooit op zichzelf, maar is vaak de uiting van een verstoorde energiebalans.

DE DANS TUSSEN YIN EN YANG

Om die verstoring te begrijpen, kijken we naar Yin en Yang: de twee fundamentele energieën in de Oosterse filosofie.

- Yin staat voor rust, koeling, herstel en naar binnen keren.
- Yang staat voor actie, warmte, beweging en naar buiten gericht zijn.

In balans wisselen ze elkaar natuurlijk af: Yang overdag voor actie, Yin 's nachts voor herstel. Onze moderne levensstijl draait alleen bijna continu op Yang. We staan van vroeg tot laat 'aan' en verwerken een constante stroom aan prikkels. Om die actie bij te benen, moet Yin voortdurend overuren maken. Geef je Yin geen tijd om op te laden? Dan raken de reserves op.

DE REKENING: EEN OVERPRIKKELD ZENUWSTELSEL

Slaat de balans te lang door naar de actiestand? Dan raakt je zenuwstelsel overprikkeld. Dat merk je aan een hoofd dat 's nachts blijft malen, een knoop in je maag of spanning die zich vastzet in je nek en schouders. Binnen de TCM is zo'n signaal van je lijf heel helder: het laat zien dat de natuurlijke stroom van je levensenergie ergens is gestagneerd.

HET STROOMLIJNEN VAN QI

Om die vastgelopen energie te begrijpen, kijken we naar Qi: jouw levensenergie. Qi zorgt ervoor dat je hart klopt, je spijsvertering draait en je emoties de ruimte krijgen. Je Qi-stroom reageert direct op hoe je leeft. Langdurig piekeren zet een 'knoop' in je energie, van stress schiet Qi naar je hoofd en te lang doorgaan put je energievoorraad uit.

Die Qi levensenergie stroomt door je meridianen. Dat is een verfijnd netwerk van energiebanen die al je organen, weefsels en emoties met elkaar verbinden. Ontstaat er op zo'n baan een blokkade, dan uit zich dat in fysieke klachten of emotionele onrust.

DE KRACHT VAN ACUPUNCTUUR

En dat is precies waar acupunctuur uitkomst biedt. Een acupuncturist kijkt namelijk niet alleen naar de plek waar de pijn of spanning zich uiting geeft, maar zoekt naar de oorsprong van de blokkade in jouw energienetwerk. Op de meridianen liggen honderden acupunctuurpunten, precies op de knooppunten van je zenuwstelsel en bindweefsel. Door op specifieke plekken flinterdunne naaldjes te plaatsen, krijgt je zenuwstelsel een krachtig en gericht signaal om te vertragen en te ontspannen.

VAN DE ACTIESTAND NAAR DE HERSTELSTAND

Die subtiele prikkeling doet meer dan alleen energie in beweging brengen. Het stimuleert de aanmaak van endorfine, bevordert je doorbloeding en helpt je brein om te schakelen van de actiestand naar de herstelstand.

Veel mensen ervaren tijdens of direct na een behandeling al een diepe vorm van ontspanning. Opgebouwde spanning vloeit af, een malend hoofd komt tot rust en je zakt weer vanuit je hoofd in je lijf. En precies die rust is een uitnodiging aan je lichaam om het zelfherstellend vermogen weer te activeren.

> En precies die rust is een uitnodiging aan je lichaam om het zelfherstellend vermogen weer te activeren.

DUURZAAM HERSTELLEN: HOE ZIT HET PRAKTISCH?

Wie kiest voor acupunctuur, kiest daar meestal heel bewust voor. En als je de tijd neemt voor je herstel, wil je natuurlijk ook weten hoe het praktisch en financieel zit. Een traject bestaat vaak uit meerdere behandelingen, dus is het prettig om vooraf te weten waar je aan toe bent. Een goede eerste stap is daarom kijken wat je hierbij aan je zorgverzekering hebt.

RUIMTE IN JE HOOFD (EN IN JE BUDGET)

Een vergoeding voor acupunctuur valt onder de alternatieve geneeswijzen en zit niet in de basisverzekering. Wel bieden veel zorgverzekeraars een gedeeltelijke vergoeding aan vanuit een aanvullende verzekering. Om te kijken wat het beste aansluit bij je situatie, loont het om in het najaar je zorgverzekering te vergelijken en te kijken of er verzekeraars zijn met een aantrekkelijke aanvullende dekking voor acupunctuur. De vergoeding kan namelijk behoorlijk verschillen per verzekeraar.

Bas Knopperts, expert zorgverzekeringen bij Independer, licht toe waar je op moet letten als je gebruikmaakt van acupunctuur: "Omdat acupunctuur buiten de basisverzekering valt, ben je voor een vergoeding altijd aangewezen op een aanvullend pakket. Verzekeraars vergoeden de behandelingen vaak tot een maximaal bedrag per dag of per jaar. Belangrijk om te weten: je krijgt dit meestal alleen vergoed als de acupuncturist bij een erkende beroepsvereniging is aangesloten. Bedenk daarnaast goed wat je verwacht nodig te hebben en weeg af of een aanvullende verzekering voor jou onderaan de streep voordeliger is of dat je de behandeling net zo goed meteen zelf kunt betalen."

VRIJ BAAN VOOR JE ENERGIE

Kortom: door vooraf even goed in je opties te duiken, neem je de praktische drempels weg. Zo creëer je de rust en ruimte om je te richten op wat echt belangrijk is: het herstellen van jouw fundament. Door te stoppen met rennen en de tijd te nemen, geef je je lichaam de kans om te helen. En vind je stap voor stap de weg weer terug naar jezelf.