

**INKIJKEXEMPLAAR**

# **Dweilen met de kraan dicht**

Rheset your brain

Maak kennis met de Stress Fysiologische  
Aanpak (SFA®)

Esther van Wageningen

# INKIJKEXEMPLAAR

DIT INKIJKEXEMPLAAR BEVAT SLECHTS EEN AANTAL HOOFDSTUKKEN EN/OF DELEN VAN EEN PERSOONLIJK VERHAAL. DIT INKIJKEXEMPLAAR IS BEDOELD OM EEN INDRIJK TE KRIJGEN VAN HET BOEK.

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



# 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.”

**POLITIEK CORRECT** “Nadat ik ruim twintig jaar in het management van een bedrijf had gezeten was ik klaar met het spelen van spelletjes. Ik wilde niet meer politiek correct zijn. Ik moest hard werken voor erkenning en liet mezelf gemakkelijk overbluffen. Als vrouw kreeg ik 50% van de bonus die mannen kregen en voelde mij daar onzeker door. Leden van het management werden door de jaren heen steeds vaker verwisseld voor jonge snelle gasten. Ik had het gevoel dat ik aan de top van mijn kunnen zat. Dat maakte de onzekerheid groter. Als ik op een avond een vervelende mail kreeg, legde ik de verantwoordelijkheid bij mezelf en voelde me persoonlijk aangesproken. Dat zorgde voor slapeloze nachten en voor stress. Het maakt mij nu niet meer uit als ik een vervelende mail ontvang. Na het traject met de Brein Regie Methode lukt het om de verantwoordelijkheid bij de ander te laten, maar kijk ik ook naar mijn rol in het geheel. Ik voel hierin nu regie.”

## **“Als vrouw kreeg ik 50% van de bonus die mannen kregen”**

**ISSUES** “Ieder gezin, maar ook ieder individu heeft issues. Terwijl ik rondliep met mijn onzekerheid en verlatingsangst ontdekte ik dat mijn partner last had van bindingsangst. Hij ging er vanaf het begin van onze relatie, eerst zonder dat ik het wist, vanuit dat ik uiteindelijk mijn eigen weg zou gaan en dat onze relatie stuk zou lopen. Nadat hij mij bedroog met een ander wees ik hem de deur. Er was een verschil in onze persoonlijke ontwikkeling. Ik wil mij steeds blijven ontwikkelen en heb in mijn leven al veel verschillende trajecten, trainingen en cursussen gedaan. Door te blijven ontwikkelen blijf ik bij de tijd. Ik ben lang gedreven door angstgevoelens. Mijn beide ouders kregen dementie en ik ben bang dat ik dit ook zal krijgen. Ik geloof dat jezelf blijven uitdagen en ontwikkelen helpt om dementie te voorkomen. Mijn angsten zijn dankzij de Brein Regie Methode afgenomen, maar ik moet mijzelf soms wel even ‘knijpen’ om in het moment te blijven. Ik herken nu de momenten waarop ik regie kan pakken en ervoor kan zorgen dat de angst niet meer de overhand krijgt. Mijn partner heeft een therapietraject gedaan, maar ik heb hem ook aangemoedigd de Brein Regie Methode te proberen. Hij heeft ondanks de andere therapie ook nog genoeg op te ruimen. Vroeger had ik mij hier heel druk om gemaakt, maar ik kan het nu goed bij hem laten. Het is zijn ding.”



## DEEL II

### Wetenschappelijke principes

In dit deel van het boek lees je principes uit de wetenschap in relatie tot het ervaren van welzijn en stressbeleving. Deze principes onderschrijven de Stress Fysiologische Aanpak. In een aantal hoofdstukken kom je QR-codes tegen die je naar online mini colleges leiden met extra achtergrondinformatie over bepaalde onderwerpen. De principes in dit deel van het boek berusten op informatie uit wetenschappelijke onderzoeken en theorieën zoals te vinden in de literatuurlijst.



“Neurons that fire together, wire together” – Donald Hebb (1949)



# WHAT FIRES TOGETHER

Neuropsycholoog Donald Hebb gebruikte de zin “Neurons that fire together, wire together” in zijn eerste onderzoek naar de werking van neuronen in 1949. De theorie van Hebb gaat er vanuit dat neuronen die samen reageren op een bepaalde stimulus, samen een netwerk vormen.

Een neuron kan bij een bepaalde stimulus in rust blijven of juist gaan vuren. Wanneer een neuron vuurt, draagt het neuron neurotransmitters over van het ene neuron naar het andere. Hierbij komt een kleine hoeveelheid elektrische energie vrij. Die elektrische energie kan worden gemeten als hersenactiviteit.



Over de werking van neuronen las je op bladzijde 41.

Lees meer over hersenactiviteit op bladzijde 53.



Op het moment dat de neuronen vaker samen geactiveerd worden, wordt het netwerk dat deze neuronen vormt sterker. Zo zijn mensen in staat om te leren. Denk bijvoorbeeld maar aan het leren van een andere taal. Als je de woorden vaker leest, hoort en uitspreekt gaat een andere taal steeds natuurlijker voelen, waardoor je de taal uiteindelijk gaat beheersen.

Naast dingen die bewust te leren zijn, kunnen ook niet bewuste processen steeds meer getraind raken. Je denkt bijvoorbeeld niet bewust na bij je hartslag of bij het lopen. Hartslag is een aangeboren netwerk, terwijl lopen een aangeleerd netwerk is. Je kunt gezonde neurale netwerken trainen door bewust zintuiglijk waar te nemen. In dat geval kun je een neuraal netwerk bewust aanzetten, maar in de meeste situaties wordt een netwerk automatisch, in je dagelijkse leven, aangezet.

Iemand die vaak te maken krijgt met dezelfde stimulus, voert een respons steeds efficiënter uit. In de meeste gevallen is dat handig, want hierdoor ben je in staat goed te zijn in je werk, hobby's en het onderhouden van relaties.

Toch is het sterker worden van onderlinge neurale netwerken niet altijd een voordeel. Als een bepaalde stimulus bij jou angst, onzekerheid, spanning of stress oproept, dan wordt deze respons alleen maar sterker na elke waarneming van dezelfde stimulus. Deze netwerken noemen we traumasporen.

Doordat de meeste stressreacties opgeroepen worden in dagelijkse situaties, krijg je vaak te maken met deze stimulus. Wanneer je zenuwstelsel te maken krijgt met stress of angst, raakt je lijf uit balans. Gelukkig kan je zenuwstelsel zelfstandig herstellen van deze disbalans, maar dit kost veel energie.

Je kunt je voorstellen dat het vaak herhalen van dit herstelproces je uiteindelijk zoveel energie kost dat dit klachten oplevert zoals vermoeidheid, piekeren of het ervaren van concentratieproblemen.

**BLIJ**



**BOOS**



**BANG**



**BEDROEFD**



# EMOTIE EN FYSIOLOGIE

In de meeste onderzoeken wordt uitgegaan van vier basisemoties. Die emoties zijn blij, boos, bang en bedroefd. Uit resultaten van die onderzoeken blijkt steeds meer dat er een verband is tussen het ervaren van emoties en het beleven van fysieke en fysiologische sensaties. Eigenlijk weet je wel dat dit verband er is.

In de afbeelding hiernaast zie je de fysieke en fysiologische beleving van de basisemoties weergegeven. De fysiologische processen bij de emoties zijn door een Amerikaanse universiteit in 2013 in kaart gebracht. In een studie is heel precies gekeken naar de veranderingen in de fysiologie tijdens het beleven van verschillende emoties.

De kleuren van de aangegeven gebieden laten niet zien of de emotie negatief of positief is, maar geeft de intensiteit van de beleving van emoties aan. Je ziet hieronder een legenda met toelichting.

Maximale intensiteit van processen in je lijf	Verhoogde intensiteit van processen in je lijf	Verlaagde intensiteit van processen in je lijf	Geen verandering van intensiteit van processen in je lijf
Voorbeeld	Voorbeeld	Voorbeeld	Voorbeeld
In de afbeelding bij de emotie “bang” is rood in de keel, vaak betekent dit dat er een versnelde hartslag is.	In de afbeelding bij de emotie “boos” is geel zichtbaar in het hoofd, vaak doordat mensen letterlijk een warmer gezicht krijgen.	In de afbeelding bij de emotie “bedroefd” is blauw zichtbaar, vaak doordat mensen een zwaar gevoel ervaren.	In de afbeelding bij de emotie “blij” zie je zwarte gebieden op de schouders. De schouders zijn ontspannen en in balans.
Uitspraak	Uitspraak	Uitspraak	Uitspraak
“Ik voel mijn hart in mijn keel”	“Ik loop rood aan van woede”	“Ik ga met lood in de schoenen naar het functioneringsgesprek”	“Er is een last van mijn schouders gevallen”

Je voelt je vast wel eens blij en energiek wat een licht gevoel in je lijf geeft. Als je ergens van schrikt voel je je hartslag duidelijk kloppen, bijvoorbeeld in je keel. De onderzoeken leveren dus bewijs voor wat je eigenlijk al weet. Aan het beleven van emoties gaat altijd fysiologie vooraf. Ook fysieke bewegingen kunnen alleen uitgevoerd worden als fysiologische processen dit aansturen.

Emotiebeleving is gedeeltelijk universeel, maar kan individuele verschillen geven. Het kan dus zijn dat emoties anders worden beleefd of er andere fysiologie wordt aangezet of verlaagd. Het resultaat van de onderzoeken geeft wel een goede leidraad en zeker de bevestiging van het lichamelijk ervaren van emoties. Emotiepatronen zijn een deel van een neurale netwerk dat aangezet kan worden door het stimulus-respons principe. (Zie bladzijde 45.)



## DEEL III

### Stress Fysiologische Aanpak (SFA®)

In dit derde deel lees je over de door mij ontwikkelde Stress Fysiologische Aanpak. Je leest over de inhoud van de aanpak, maar je kijkt ook terug op belangrijke wetenschappelijke principes, waarop ik mijn aanpak gebaseerd heb. Deze principes komen overeen met die beschreven worden in deel II. Daarnaast bekijken we in dit deel ook de verschillen tussen mijn aanpak en reguliere behandelmethoden.

	VOELEN	DENKEN	PRATEN
SFA	Green	Orange	Green
BRM	Green	Red	Green
EMDR	Orange	Green	Green
CGT	Orange	Green	Green
Gesprekstherapie	Orange	Green	Green

	SFA	BRM	EMDR	CGT	GESPREKS-THERAPIE
Werken met zintuiglijke gegevens	Green	Green	Green	Red	Red
Gericht op stressfysiologie	Green	Green	Red	Red	Red
Gericht op "leren omgaan met de klacht"	Red	Red	Red	Green	Green
Toekomstgericht	Green	Red	Red	Green	Green
Verledengericht	Green	Green	Green	Green	Green
Educatie rondom stress	Orange	Red	Red	Green	Red
Geschikt voor complexe klachten	Green	Red	Green	Red	Green
Gericht op vergroten van bewustzijn	Green	Red	Red	Red	Red
Gericht op emotiebeleving/gevoel	Green	Green	Green	Orange	Green
Gericht op bewuste herinneringen	Orange	Red	Green	Green	Green
Gericht op het minst bewust deel v.h. brein	Green	Green	Red	Red	Red
Gericht op zelfreflectie en gedragsverandering	Green	Orange	Red	Green	Red

KLEUR	BETEKENIS
Green	Ja
Orange	Afhankelijk van hulpvraag/op verzoek
Red	Nee/niet van toepassing

De stresseducatie binnen de Stress Fysiologische Aanpak kent overeenkomsten met psycho-educatie. De Stress Fysiologische Aanpak werkt in SFA-sessies anders dan reguliere en bekende psychotherapieën. Dit wordt duidelijk door te kijken naar een aantal verschillen.

# EEN ANDERE AANPAK

Bekende behandelmethoden zoals EMDR, gesprekstherapie of cognitieve gedragstherapie zijn vormen van psychotherapie. Deze manier van behandelen is vooral gericht op psychosociale factoren. Gedragsanalyses binnen cognitieve gedragstherapie, kunnen bijvoorbeeld bijdragen aan het ervaren van meer zelfredzaamheid, bewustwording en het gevoel van controle. Een ander doel van psychotherapie is het leren anticiperen op risicofactoren die jouw klachten doen verergeren. Je leert daardoor omgaan met stressfactoren of leert je leven zo in te richten dat je niet meer te maken krijgt met deze factoren.

Psychotherapieën zijn meestal gericht op jouw bewuste herinneringen. Een EMDR-sessie start bijvoorbeeld altijd met een herbeleving van een door jou ervaren traumatische gebeurtenis. Die gebeurtenis bespreek je voor de EMDR-sessie met de behandelaar. Tijdens de EMDR-sessie wordt de emotionele lading die jij ervaart bij de herinnering verminderd.

Een andere veelgebruikte vorm van psychotherapie is schematherapie. Schematherapie wordt soms gegeven in groepen. Voorbeelden van schema's zijn wantrouwen en schaamte. Zo'n schema bestaat uit denkpatronen en emoties die stress of angst oproepen. Tijdens schematherapie leer je gedragspatronen herkennen, begrijpen en veranderen.

De aanpak van de SFA-sessies is anders, doordat er bijna geen aanspraak gedaan wordt op het bewuste deel van jouw brein. Je werkt in de sessies vanuit een recente activering. Je leest meer over activeringen op bladzijde 107, maar een voorbeeld van een activering is het blokkeren tijdens een presentatie op je werk. Zo'n activering komt samen met stressfysiologie. Je voelt bijvoorbeeld spanning in je lijf. Dit kan de aanleiding zijn voor een SFA-sessie. Vanuit de aanleiding herbeleef je, met hulp van een stressfysioloog, andere situaties waarbij je die spanning ook hebt ervaren. Dit hoeven geen complete herinneringen of situaties te zijn. Die situaties liggen namelijk opgeslagen in het minst bewuste deel van jouw brein en kun je je niet bewust herinneren. Vandaar dat ze heel vaak enkel fragmentarisch naar boven komen tijdens een sessie.

Door te werken met zintuigelijke waarnemingen in de herbeleving, kunnen ervaringen die jij meegemaakt hebt en overweldigend voor je zijn geweest, aansluiting vinden bij gezonde netwerken van hersencellen. De ervaringen uit jouw herbeleving krijgen dan een proportioneel emotioneel niveau doordat de stressfysiologie is geëlimineerd. Op die manier lukt het vervolgens om gedragspatronen en overtuigingen te begrijpen en te veranderen. Je ervaart weer regie en hoeft geen controle meer uit te oefenen.



# ACTIVERINGEN

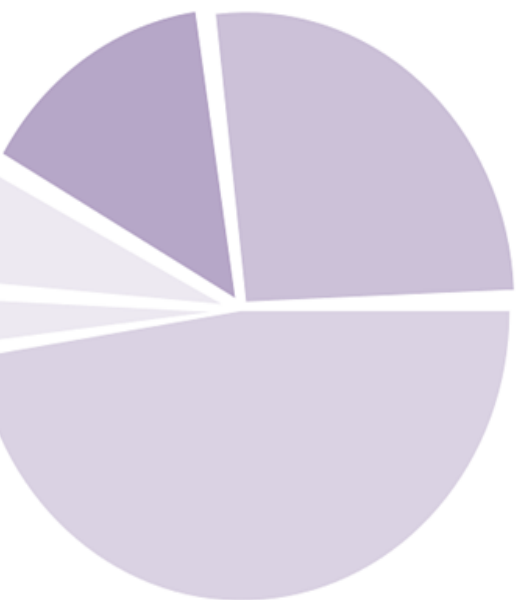
Ter voorbereiding op de SFA-sessies krijg je de opdracht om een lijst bij te houden van activeringen. Activeringen zijn niet altijd groot en kunnen ook heel subtiel zijn. Hoe subtiel deze activeringen ook lijken, ze kunnen je behoorlijk veel energie kosten. Door de stressfysiologie in deze activeringen te elimineren, voel je meestal al snel na de sessie resultaat.

Om je een beeld te geven van hoe zo'n lijstje met activeringen eruit kan zien, volgen hier enkele voorbeelden:

- **Het uit je stekker gaan/ontploffen/uitbarsten richting partner/kind:**  
Gisteravond tijdens het avondeten was ik in gesprek met mijn man en kinderen. Eén van de kids was behoorlijk vervelend en om de beurt zeiden mijn man en ik er wat van. Ik voelde dat mijn lontje korter en korter werd en opeens was de maat vol en kon ik mij niet meer bedwingen. Ik heb vervolgens heel hard geschreeuwd richting mijn kinderen dat ze nu eindelijk eens normaal moesten doen.
- **Blokkeren tijdens een presentatie:**  
Vorige week moest ik een presentatie geven voor een groep mensen. Iets wat ik al vaker heb gedaan en ook best spannend vind iedere keer, maar dit keer sloeg het werkelijk alles. Ik heb er zelfs wakker van gelegen en op de ochtend zelf moest ik overgeven van de spanning.
- **Gevoelens van irritatie/ongemak/spanning richting bepaalde personen:**  
Ik heb echt moeite om op een normale manier om te gaan met mijn zwager. Iedere keer als ik hem zie of spreek, krijg ik het benauwd, voel ik mij niet op mijn gemak en durf ik nauwelijks voor mijn mening uit te komen. Ondanks dat mijn zwager een sympathieke man is, heeft hij veel dominante trekjes en kan hij snel zijn stem verheffen. Ik krimp dan ineem, zelfs als hij het niet tegen mij heeft.

Je ziet in de bovenstaande voorbeelden dat er steeds sprake is van een context, gedrag, emotie en fysiologie. De fysiologie in deze voorbeelden, zoals het overgeven van de spanning, zijn vormen van stressfysiologie. Daarnaast zijn het voelen van emoties, zoals het ongemakkelijk voelen bij je zwager, ook vormen van stressfysiologie. In een activering zit altijd stressfysiologie en deze activeringen vormen de start van een SFA-sessie. Je werkt dus altijd met een situatie vanuit het heden waar jij last van hebt, om traumasporen samen met de stressfysioloog te elimineren en zo de stressfysiologie op te ruimen.

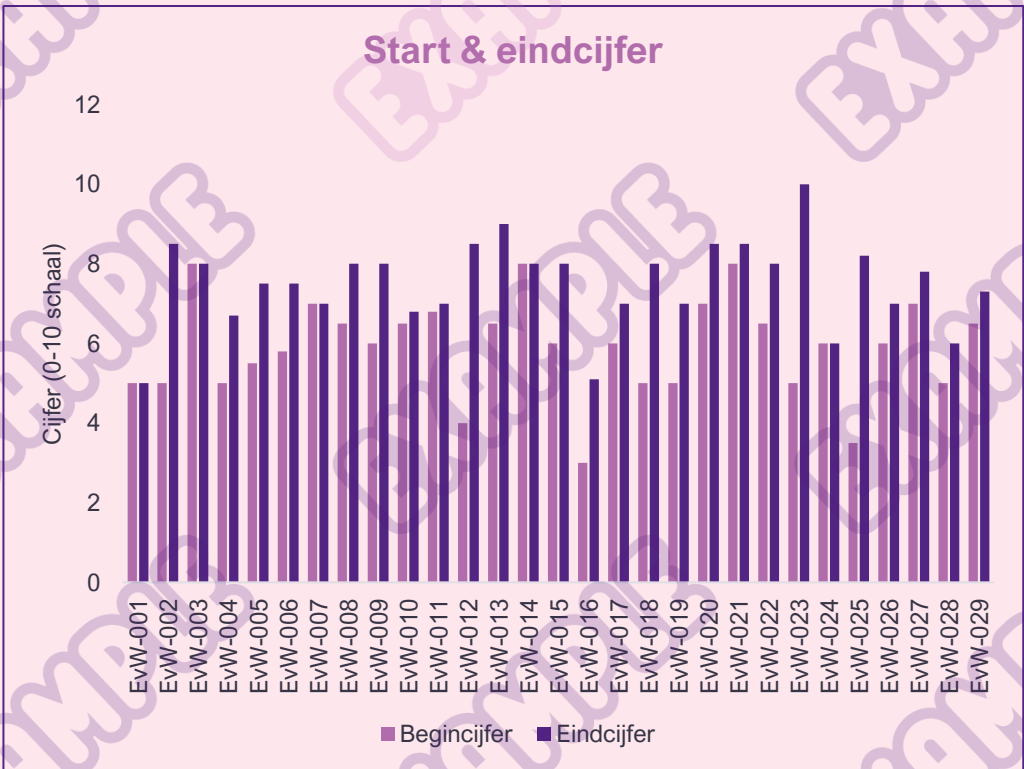
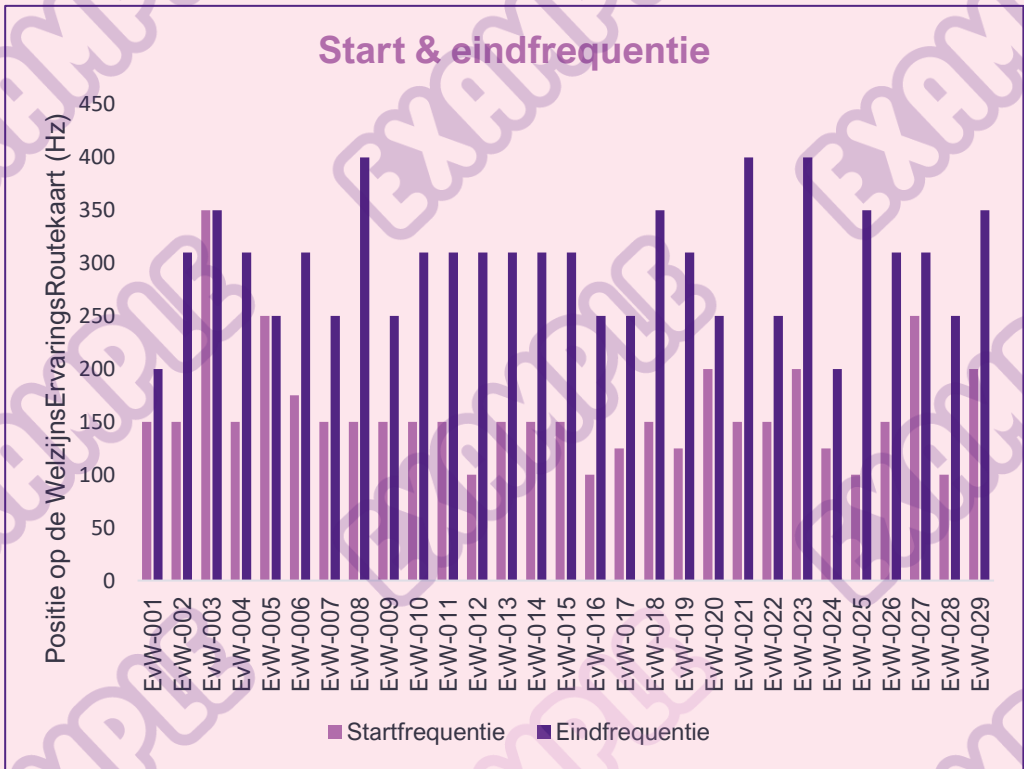




## DEEL IV

### Meten is weten

In dit laatste deel van het boek zoomen we verder in op het onderzoek dat uitgevoerd is naar SFA-sessies, waarbinnen de focus ligt op het elimineren van stressfysiologie.



# ERVAREN VAN WELZIJN

Op pagina 87 las je over de WelzijnsErvaringsRoutekaart. Van alle mensen die tussen mei 2022 en oktober 2023 een Rheset Traject aangegaan zijn, is de start- en de eindpositie op de WelzijnsErvaringsRoutekaart gemeten. De resultaten daarvan zijn weergegeven in de grafiek “start- & eindfrequentie”. De steekproefgrootte is 29 deelnemers.

Van alle 29 deelnemers is voor 27 deelnemers (93,10%) de positie op de routekaart in positieve richting veranderd. Dit betekent dat er door deze deelnemers meer welzijn ervaren wordt na het Rheset traject dan voorafgaand aan het traject. Alle deelnemers hadden voorafgaand aan het traject een positie lager dan of precies op de energiebalans. Zij bevonden zich nog niet in hun kernpositie.

Bij 2 van de 29 deelnemers (6,89%) is de positie op de routekaart gelijk gebleven. Beide deelnemers hadden bij aanvang van het traject al een goede positie op de WelzijnsErvaringsRoutekaart. De eerste van deze deelnemers bevond zich precies op energiebalans terwijl de tweede deelnemer zich al in het energieke gebied bevond. Deze positie past waarschijnlijk goed bij deze deelnemers. De eerste van deze deelnemers volgde een loopbaantraject, waarbij andere hulpvragen aan de orde waren.

De Stress Fysiologische Aanpak (SFA®) blijkt, naar verwachting, meetbaar effectief voor ruim 9 van de 10 mensen met psychische en psychosomatische klachten.

Naast een meting hebben deelnemers ook een subjectieve beoordeling over hun welzijn gegeven. Deelnemers hebben aan het begin van een Rheset Traject en aan het eind van het traject een cijfer (van 1 tot 10) gegeven voor hun leven.

Van alle 29 deelnemers geven 24 deelnemers (82,76%) een hoger cijfer aan het eind van het traject dan aan het begin. Zij ervaren meer welzijn en energie na het traject dan bij de aanvang.

Door 5 van de 29 deelnemers (17,24%) is aan het eind van het traject hetzelfde cijfer gegeven als aan het begin. Op één deelnemer na beoordeelden al deze deelnemers hun leven al met een ruime voldoende bij aanvang van het traject.

De uitkomsten van de meetmethode geven een vergelijkbaar beeld. De subjectieve metingen zijn afgenomen om te controleren of de meetresultaten uit meetmethodes overeenkomen. Deze resultaten komen overeen en geven een beeld van de effectiviteit van de Stress Fysiologische Aanpak.

Als jij last hebt van psychische en psychosomatische klachten, kun je verwachten dat je een kans hebt van ongeveer 90% dat de Stress Fysiologische Aanpak effectief voor jou zal zijn.

# CONTACTGEGEVENS

Heb je nog vragen over de inhoud van dit boek of over mijn trajecten? Dan kun je mij op verschillende manieren bereiken.

Website: [www.rhese.nl](http://www.rhese.nl)

E-mailadres: [esther@rhese.nl](mailto:esther@rhese.nl)

Natuurlijk ben ik ook actief op verschillende social media. Door de QR-code te scannen kom je op mijn social media account. Kies het platform dat bij jou past! Op mijn social media kanalen lees je meer informatie over mijn dagelijkse werkzaamheden, schrijf ik blogs en post ik regelmatig informatievideo's.



Instagram



Facebook



LinkedIn



YouTube

