



**“Mijn visie
is nu zeker
veranderd”**

Stressfysioloog Esther werkte jaren in het onderwijs. In haar werk kwam zij regelmatig collega's tegen met stress gerelateerde klachten. De Brein Regie Methode leek haar dan ook in eerste instantie handig om collega's te kunnen helpen. “Ik heb altijd gezegd dat ik zelf nooit uit zou vallen vanwege stress gerelateerde klachten. Ik dacht als je maar hard genoeg werkt, dan gebeurt dat niet. En hard werken kon ik goed. Mijn visie is nu zeker veranderd.”

EEN EVENT “Mijn man kende via zijn werk de oprichter, Ynco de Jong, van De Breinregisseur en had mij al eens gewezen op de Brein Regie Methode. Dit was in eerste instantie vooral iets om mee te nemen in mijn baan als basisschooldirecteur. Ik had regelmatig te maken met medewerkers die langdurig uitvielen door stress gerelateerde klachten en deze methode kon daarom interessant zijn. Uiteindelijk kreeg ik in 2018 zelf te maken met stress gerelateerde klachten. Ongeveer op hetzelfde moment organiseerde Ynco een evenement rondom zijn methode. Ik vond het tijd om daar naartoe te gaan en te horen wat de methode precies inhield. Binnen tien minuten op het evenement wist ik dat dit was wat ik allereerst zelf nodig had én daarna dacht ik ook direct dat dit iets was waar het onderwijs van moest horen. Aan het eind van het evenement heb ik direct de koe bij de horens gevat en mezelf voorgesteld aan Ynco. Ik heb toen, na een superleuk gesprek, ook meteen een afspraak gemaakt voor de eerste sessie. Drie weken later zat ik voor het eerst in de stoel. Zo kwam de Brein Regie Methode op mijn pad.”

“Op wilskracht en doorzettingsvermogen trok ik het gebrek aan slaap wel, maar na een tijdje ging ik dat toch wel merken.”

LOSLATEN “Waar ik echt moeite mee had, en bij tijd en wijle nog steeds wel, is het thema “loslaten”. Ik kon en kan echt heel veel aan. Ook best wel heftige en enerverende dingen. Ik heb geen moeite om mijn emoties te tonen en weet eigenlijk altijd wel wat ik moet doen en zeggen. Het zijn bij mij juist de onbenullige dingen waar ik maar over bleef piekeren en daardoor moeite had met loslaten. Dat kon gaan om oudergesprekken waar ik dan bijvoorbeeld echt van ‘van de leg’ was door een vervelende reactie van een ouder. Ik kon dan ontzettend in de verdediging schieten, een beetje boos worden en daar bleef ik vervolgens maar over malen. Dat ik moeite had met loslaten merkte ik ook in mijn slaap. Ik sliep wel goed in, maar werd vervolgens rond 3:00 uur ’s nachts weer wakker. Op wilskracht en doorzettingsvermogen trok ik het gebrek aan slaap wel, maar na een tijdje ging ik dat toch wel merken. Dat hield al een tijdje aan en duurde nu te lang. Op een ochtend werd ik huilend wakker. Ik kon niet meer. Ik heb altijd gezegd dat ik zelf nooit uit zou vallen vanwege stress gerelateerde klachten. Ik had volgens mij de overtuiging dat dit nooit zou gebeuren, omdat ik een harde werker was en goed kon relativiseren. Ik dacht aanvankelijk dat de oorzaak van mijn klachten alleen werk gerelateerd was. Ik had bijvoorbeeld een collega waar ik moeite mee had. Doordat anderen dit beeld dan bevestigden, dacht ik dat dit meer aan de bewuste collega lag, dan aan mij. Niets was minder waar. Mijn visie op stress gerelateerde klachten is nu zeker veranderd.”

“It’s all about perception”

PERCEPTIE “In de bladen, op tv en van horen zeggen hoor je natuurlijk altijd dat burn-outs en andere stress gerelateerde klachten vaak door te hard werken komen. Bijvoorbeeld door een drukke baan, lange werkdagen of veel verantwoordelijkheden. Het beeld is nog vaak dat de oorzaak van stress gerelateerde klachten door het werk komt. Nu weet ik dat het “All about perception” is. Het is echt de manier waarop iemand de dingen ervaart, die de mate van klachten bepaalt. Dat wist ik niet en heb ik dankzij de Brein Regie Methode geleerd. Het maakt dus helemaal niet uit of je een label hebt of van veel dingen last hebt met heel veel klachten. De mate waarin je last hebt van klachten maakt natuurlijk wel uit, maar dat komt dus door hoe jouw brein dat op jouw welzijn projecteert. Vanuit deze visie weet ik dat iedereen te maken kan krijgen met stress gerelateerde klachten. Natuurlijk weet ik dat je omstandigheden ook zeker een duit in het zakje kunnen doen. Twee jaar voordat ik zelf uitviel op mijn werk overleed mijn vader en gebeurden er daarna een aantal andere life events die ook wel wat met mijn energieniveau deden. Als je daar niet goed naar luistert, ik zat zelf altijd erg in de ratio, dan kan je uitvallen op je werk, maar dat is dus meestal niet alleen werk gerelateerd.”



ZO KEN IK MEZELF HELEMAAL NIET “Dat de oorzaak van mijn klachten werk gerelateerd was klopte dus niet helemaal, want ik had thuis ook wel mijn issues. In 2005 heb ik een lieve en leuke dochter gekregen. Ze groeit hartstikke lekker en goed op, maar er waren echt momenten dat ik richting haar ontzettend uit mijn slof schoot. Ik dacht echt: ‘Zo ken ik mezelf helemaal niet’, want zo was ik ook niet als juf. En bijvoorbeeld voor de geboorte van mijn dochter was ik een hele dag bezig geweest met het schilderen van de babykamer. Toen mijn man thuiskwam, maakte hij eerst een kritische opmerking. Ik werd zo kwaad. Ik stond echt te schreeuwen als een klein kind. Ik wilde waardering voor wat ik deed. Ik kan mij daarnaast ook nog wel situaties met mijn broer en zus herinneren waarbij ik echt met gestrekt been een discussie inging, omdat ik vond dat ik gelijk had. Ik denk dat het te maken had met gezien worden en erkenning, maar ik had ook last van bewijsdrang. Ik schoot al snel in de ankers als er kritiek was. Ik voelde mij dan persoonlijk aangevallen. Ik betrok het heel erg op mij als persoon. Daar hoorde de overtuiging bij dat ik het niet goed gedaan had. Dit soort momenten waren er incidenteel, maar ik had er wel last van. Achteraf denk ik dus dat ik zocht naar een stukje erkenning en waardering. De oorzaak van mijn klachten lagen dus zeker in mijn perceptie. Dankzij mijn traject met de Brein Regie Methode kan ik nu heel anders met kritiek omgaan. Als het op een vervelende manier gebracht wordt, kan ik dat nu gewoon aangeven of het ene oor in en het andere weer uit laten gaan.”

SESSIËS “Uiteindelijk ontwikkelde ik dus stress gerelateerde klachten en toen ik mijn eerste sessie met de Brein Regie Methode onderging, zat ik voor 100% thuis in de ziektewet. De eerste sessie kan ik mij nog goed herinneren en na de sessie voelde ik direct dat er iets veranderd was. Ik heb direct daarna mijn man gebeld en euforisch in grote lijnen verteld wat eruit gekomen was. Het was alsof er iets op zijn plek gevallen was, waar ik zelf niet de vinger op had kunnen leggen. Voor de tweede sessie had ik mijn oefeningen niet gedaan en die sessie ging dus ook een stuk moeilijker. Niet echt iets om heel veel last van te hebben, kan gebeuren toch? Maar ik ging mijzelf op de kop geven en voelde mij schuldig. Na de derde sessie, die gelukkig wel weer een doorbraak opleverde, was ik alweer voor 50% aan het werk en na een reguliere vakantieperiode kon ik weer volledig aan het werk. Inmiddels ben ik zelf stressfysioloog, maar ik onderga ook nog regelmatig sessies bij collega’s. Voor mij dé manier om opgebouwde nieuwe spanning op te ruimen. Hoeveel tijd er tussen de sessies zit, is afhankelijk van hoe ik me voel. Het komt voor dat er maanden tussen zit, maar ik ga ook weleens twee keer per maand. Ik ga nooit meer met een onzeker gevoel de stoel in. Ik heb zelf ervaren en gezien dat sessies echt heel veel kunnen opruimen en hoe eenvoudig dat eigenlijk is. Nieuwe stressfysiologie kan altijd ontstaan, maar je hoeft daar niet mee te blijven rondlopen.”



“Er zat misschien wel achter dat ik mij niet serieus genomen voelde”

VERANDERING “Na het traject heb ik wel eens aan mijn man gevraagd of hij verandering bij mij merkte. Hij zei van niet, maar dat komt misschien omdat hij veel neutraler en gelijkmatiger is in zijn emoties. Ik denk ook dat het komt doordat de verandering vooral intern bij jezelf gebeurt. Als ik het aan mijn broer, zus of moeder zou vragen denk ik dat zij wel verschil merken. Ik kan nog steeds weleens met gestrekt been in een discussie gaan, maar kom daar eigenlijk altijd op terug. Als zo’n discussie zich voordoet, wordt er denk ik oud gedrag aangezet. Ik werd als jongste van het gezin voor mijn gevoel toch vaak uit de wind gehouden. Achteraf denk ik dat daar ook wel een deel van mijn bewijsdrang vandaan kwam. Of het gezien willen worden. Ik weet bijvoorbeeld nog dat ik na het overlijden van mijn vader, tijdens het regelen van alles wat daarbij kwam kijken, als laatste van iets op de hoogte werd gebracht. Dat heb ik heel erg gevonden en daar zat voor mij heel veel lading op. Ik was misschien wel de jongste, maar daar kon ik niks aan doen en ik was inmiddels wel een volwassen vrouw. Er zat misschien wel achter dat ik mij niet serieus genomen voelde, omdat ik iets hoorde wat ik gewoon tegelijkertijd met de anderen had willen vernemen. Ik heb daar nu in nieuwe situaties geen of veel minder last van en kan er ook anders naar kijken. Ik merk dat ik veel milder ben geworden naar mezelf, maar ook naar anderen. Ik kon heel rigide zijn. Dit is niet meer zo. Vrienden die ik bijvoorbeeld heb gekregen na mijn traject herkennen dit ook helemaal niet meer bij mij.”

EEN POSITIEVE INSLAG “Ik merkte in de periode dat ik klachten had, ook dat ik negatiever naar dingen keek. Terwijl het glas bij mij eigenlijk altijd halfvol is; of misschien wel meer nog driekwart vol. Ik merk dat mijn positieve inslag mij veel brengt. Hierdoor durf ik dingen ook wel aan te gaan en zie ik de kansen. Ik heb weleens van iemand teruggekregen dat niet alles positief bekeken kan worden en dat ik hier realistischer in moest zijn. Ik vind dat ik toch echt niet doorsla in mijn optimisme. Onlangs maakte ik nog wat heftigs mee bij twee vriendinnen. Ik zie dan echt wel dat je niet alleen vanuit een positieve inslag kunt kijken. Ik kan goed op mezelf reflecteren en geloof ook dat je persoonlijke ontwikkeling nooit stopt. Die ontwikkeling hangt volgens mij veel meer samen met je drive om iets te willen dan met de leeftijd van je brein. Ik ben geen kabbelend persoon en wil eigenlijk elke dag een 8 of 9 ervaren voor mijn leven. Soms vraag ik mij af of dat nog haalbaar is naarmate je ouder wordt. Je krijgt te maken met verliezen en andere life events, eigenlijk levenservaring, die er soms voor zorgen dat je een periode een 6 voor je leven geeft. Ik kan daar nu tevreden mee zijn en daar hebben de sessies die ik zelf ondergaan heb ook zeker aan bijgedragen. Ik kan veel beter accepteren dat iets is wat het is.”

ALLEEN MAAR DINGEN DIE IK LEUK VIND! “Ik leerde zelf te werken met de Brein Regie Methode. Het leek mij mooi om als directeur mijn werknemers echt verder te kunnen helpen en in plaats van een gesprek een sessie te doen. Dat bleek niet zo goed te combineren te zijn. Je zit al snel met een dubbele pet op en zoveel tijd had ik ook weer niet over in mijn baan. Uiteindelijk heb ik mijn ontslag ingediend en ben ik gestopt in het onderwijs. Toen dit eenmaal bekend was kwam er een relatie langs van een softwarebedrijf en ik vertelde hem dat ik ontslag genomen had. Hij vroeg wat ik ging doen en ik zei: “Ik ga alleen nog maar dingen doen die ik leuk vind!” en aan het eind van het gesprek gaf hij aan dat hij werkte met een flexibele schil van trainers en vroeg mij of ik daar interesse in had. Zo had ik mijn eerste opdracht als ondernemer en schreef ik mij in bij de Kamer van Koophandel. Ik heb inmiddels ook andere certificaten en diploma’s gehaald. Ik ben gecertificeerd breinregisseur en trainingsacteur en heb een diploma voor loopbaancoach. Binnen mijn bedrijf richt ik mij op het verbeteren van welzijn bij mijn klanten door stressfysiologie te elimineren. Naar gelang de hulpvraag voeg ik daar andere werkvormen aan toe. Ik kan mezelf nog steeds houden aan de belofte alleen nog dingen te doen die ik leuk vind, maar ik moet er soms ook wel weer even bij stilstaan, zodat ik geen opdrachten meer aanneem die helemaal niet bij mij passen. Dat is nog wel een paar keer gebeurd. Ik ben heel blij met mijn leven en mijn werk, maar als ik mezelf iets zou mogen gunnen zou dat zijn dat ik nog meer mensen mag helpen om af te rekenen met hun stress gerelateerde klachten. Dat is echt mijn missie.”

“Het is veel interessanter om aan de slag te gaan met dat Spaans benauwde gevoel”

OMGAAN MET STRESS “Er wordt van alles aangeboden om te leren omgaan met stress. Ik ging en ga zelf bijvoorbeeld ook naar een masseur voor mijn spieren en toen ik stress gerelateerde klachten kreeg heb ik ook een aantal gesprekken gevoerd met een praktijk-ondersteuner. Vanuit mijn professie heb ik ook wel andere methodieken geprobeerd. Dat doe ik ook om scherp te blijven op mijn kwaliteit. Ik heb bijvoorbeeld een hypnose sessie ondergaan en heb een cursus gevolgd die leek op exposure therapie. Wat mij het meest opvalt is dat we vaak willen leren omgaan met de stress en zoeken naar een bewuste oorzaak. Als je kijkt vanuit mijn visie dat de klachten samenhangen met perceptie dan zie je dat je er op een hele andere manier naar kunt kijken. Als je er bijvoorbeeld last van hebt dat je het Spaans benauwd krijgt tijdens een gesprek met een bepaalde collega, dan is het veel interessanter om aan de slag te gaan met dat Spaans benauwde gevoel dan de situatie proberen te verklaren. Je zou kunnen zeggen dat je het gevoel krijgt doordat je te maken hebt met een dominante collega, maar daar zit juist de perceptie. Vaak krijg ik na een sessie van klanten terug dat zij de betreffende collega helemaal niet meer als dominant ervaren. De oorzaak, maar ook de oplossing ligt in jezelf en je eigen perceptie.”



EEN STRESSFYSIOLOGISCHE AANPAK “Ik heb een aantal jaar met de Brein Regie Methode gewerkt en ben uiteindelijk ook vennoot geworden van De Brein-regisseur. Dat verliep heel organisch en had ik ook niet planmatig weggezet, maar op een gegeven moment kwam ik tot de ontdekking dat mijn drive niet bij mijn rol als vennoot lag. Ik ben per 1 januari 2024 dus ook weer uit de vennootschap gestapt en ben fulltime aan de slag binnen Rheset. Sindsdien werk ik met de Stress Fysiologische Aanpak. Dit is eigenlijk ontstaan vanuit een ontdekkingstocht. Ik merkte gaandeweg dat ik niet alleen maar sessies wilde doen, maar meer mee wilde geven aan mijn klanten. Ik geef bijvoorbeeld een map met oefeningen en informatiebladen mee, voer regelmatig gesprekken over gedrag en patronen en zet diverse werkvormen in. Mensen vinden het vaak fijn om iets te leren en informatie te lezen. Dat kan ook bijdragen aan een stukje inzicht en bewustwording en is dus zeker van toegevoegde waarde. Op die manier kan ik mijn aanpak inzetten bij stress gerelateerde klachten, maar ook bij loopbaanvragen. Vaak merk ik dat die loopbaanvragen niet ingewikkeld zijn, maar dat mensen erg twijfelen of onzeker zijn. Daarom zitten in mijn loopbaantrajecten ook altijd sessies om stressfysiologie te elimineren en daarnaast kijk ik mee in de loopbaanvragen. Ik wilde niet meer enkel een methode toepassen, maar een complete aanpak bieden die jouw hele leven kan veranderen.”

In dit boek lees je over de Stress Fysiologische Aanpak (SFA) die Esther inzet bij stress gerelateerde klachten. SFA bestaat uit het elimineren van stressfysiologie in combinatie met stresseducatie. "Door de kraan te repareren en de klachten dus bij de oorzaak aan te pakken, is het daarna eenvoudiger om belemmerende gedragspatronen te doorbreken. Resultaat? Meer energie én geluk!"

Aan de hand van verschillende wetenschappelijke principes legt Esther in dit boek het ontstaan en de oorzaak van psychische- en psychosomatische klachten op laagdrempelige wijze uit. Het verhaal wordt ondersteund door duidelijke illustraties en modellen.

Een aantal ervaringsdeskundigen delen daarnaast hun persoonlijke verhaal in dit boek om het taboe op stress gerelateerde klachten te doorbreken. Zij laten zien dat effectief en duurzaam resultaat binnen handbereik ligt. De kraan blijft dicht.

Het boek *Dweilen met de kraan dicht* is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in de werking van het brein, in relatie tot stress gerelateerde klachten.

