

Een ander leven beginnen

In Nederland kunnen mensen met ME/CVS sinds dit jaar een training volgen waarmee ze leren zelf invloed uit te oefenen op hun verstoorde energiehuishouding.

> ANNE-CHRISTINE STAALS

Ook al ben ik bijna twee jaar geleden genezen verklaard van ME/CVS, daarmee is de ziekte nog niet uit mijn leven verdwenen. In drukke periodes waarin ik een gezonde vermoeidheid voel, duikt de aandoening op als angstbeeld. Daarnaast volg ik natuurlijk het nieuws rond de aandoening. Een jaar geleden kreeg ik een mailtje van een vriendin die me wees op het Alexander Concept, een driedaags trainingsprogramma voor mensen met ME/CVS, fibromyalgie en andere chronische aandoeningen. Op de site staat dat deze mensen met de training een ander leven kunnen beginnen. Dat vond ik nogal aanmatigend, maar het prikkelde wel meteen mijn nieuwsgierigheid. Ik schreef me in en raakte onder de indruk. Niet alleen zag ik de andere deelnemers voor mijn ogen veranderen, ook ik kreeg er beslist meer energie van en heel belangrijk: meer zelfvertrouwen. Ik ontdekte waarom ik nog steeds bang was om opnieuw ME/CVS te krijgen en hoe contraproductief die angst was. Daarna leerde ik een simpele oefening die ik kon gebruiken elke keer als ik de angst voelde opkomen. Er volgde een drukke periode in mijn werk waarin ik vriendelijker was naar mezelf en ontspannen bleef.

De training begint met een dagdeel theorie. De trainster legt uit dat het programma is gebaseerd op de aanname dat de overmatige productie van hormonen zoals adrenaline, noradrenaline en cortisol de oorzaak is van veel lichamelijke klachten. Die productie komt op gang als de hersenen een noodsituatie herkennen. Daardoor kunnen we alert en snel op zo'n situatie reageren. Soms blijft het lichaam deze hormonen echter produceren als de noodzaak allang voorbij is. Diverse organen en functies raken daardoor verstoord of overbelast. Denk daarbij aan spijsvertering, slaapritme, con-

centratievermogen en spieren. Uiteindelijk raakt zowel het lichaam als het immuunsysteem volkomen uitgeput en ontstaan allerlei chronische aandoeningen.

Plattegrond

Het Alexander Concept biedt mogelijkheden om de aanmaak van adrenaline, noradrenaline en cortisol te verlagen, waardoor de symptomen verminderen of geheel verdwijnen. Daarvoor moeten we (het onbewuste deel van) onze hersenen ervan overtuigen dat de noodsituatie echt verdwenen is. Hoe je dat kunt doen, leer je op de training. Het is daarbij belangrijk je te realiseren dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Ze beïnvloeden elkaar zonder dat we ons daar bewust van zijn. Dat ga je veranderen. Je gaat de beïnvloeding deels bewust maken en kunt daarmee ongewenste invloeden omzetten in gewenste. Je leert opmerken wanneer je hersenen weer een noodsituatie menen te herkennen en hoe je ze op andere gedachten kunt brengen. Dat gaat via een korte oefening, die je op een plattegrond loopt. De oefening is eenvoudig te leren en geeft na één keer al resultaat. Dat is fijn, want dat motiveert je om hem vol te houden.

Omdat ik zelf de weldadige werking van de methode heb ervaren, maar geen ME-patient meer ben, regel ik een gesprek met trainster Helga Verhoeven. Zij heeft de training namelijk zelf in Engeland gedaan omdat ze ruim twintig jaar met vermoeidheidsklachten tobde en net de diagnose ME had gekregen. "In eerste instantie werd ik erg boos", weet ze zich nog te herinneren, "toen ik zag hoe simpel de methode in elkaar zit. Ik dacht dat ze me niet serieus namen. Maar na drie dagen voelde ik me als herboren. Wat volgde, was een enorm intensief jaar, waarin ik allerlei achterstallig onderhoud aan mijn huis inhaalde en tegelijkertijd voort-

"De oefening is eenvoudig te leren en geeft na één keer al resultaat. Dat is fijn, want dat motiveert je om hem vol te houden"

n?



Trainster Helga Verhoeven: "In eerste instantie werd ik erg boos, toen ik zag hoe simpel de methode in elkaar zit. Maar na drie dagen voelde ik me als herboren"

durend op en neer naar Londen pendelde om daar de opleiding tot trainer te volgen. Ik wilde doorgeven wat ik zelf geleerd had."

Helga Verhoeven geeft nu een jaar trainingen. "Nog kan ik soms de veranderingen niet geloven die ik zie gebeuren. Ik heb meegemaakt dat een deelnemster na tien minuten al aangaf dat ze 'vol' zat en rust nodig had en vier uur later stralend wegging om de volgende dag weer even stralend binnen te komen. Het mooiste vind ik het moment dat een deelnemer zich realiseert dat er een uitweg is, dat hij het

machteloze gevoel kan loslaten dat zijn lichaam hem in de steek gelaten

heeft. Dat vind ik echt ontroerend. Je ziet hoe opgelucht zo iemand dan is, hoe snel het vertrouwen vanaf dat moment toeneemt. Het is logisch dat deelnemers dat vertrouwen bij het begin van de training nog niet hebben. Toch vraag ik wel om een ope-

ning: een mogelijkheid tot dat vertrouwen. Zonder een open geest en de

juiste motivatie, is het namelijk onmogelijk het Alexander Concept toe te passen. In dat geval raad ik mensen aan voor een andere methode te kiezen, één die wel bij hen past."

Lees meer op www.anderleven.nl.

"Ik ontdekte waarom ik nog steeds bang was om opnieuw ME/ CVS te krijgen en hoe contraproductief die angst was"