

“IMMUNITEIT & VITALITEIT”

een integrale visie op gezonde (zelf-)zorg voor ons afweersysteem.

INLEIDING

In deze vorming willen we vooral komen tot meer aandacht voor het grote belang van psychische en emotionele factoren bij het onderhouden van een goede immuniteit.

We overlopen eerst enkele meer gekende fysieke aspecten van immuniteit.

Daarna bespreken we hoe emotionele en mentale factoren erg bepalend zijn voor de conditie van het immuunsysteem.

Op die manier wordt duidelijk hoe belangrijk een goede emotionele en mentale hygiëne is voor onze fysieke gezondheid.

Ons vitaliteitgevoel is daar een belangrijke parameter voor, die nog voor het optreden van fysieke symptomen, al aanwijzingen kan geven over ongezonde mentale en emotionele patronen die onze gezondheid ondermijnen.

I. IMMUNITEIT: AANWEZIG IN LICHAAM EN GEEST

1. OP HET FYSIEKE VLAK: HET IMMUNSTELSEL: BESCHERMER VAN ONZE EIGEN IDENTITEIT

Het betreft een uiterst complex systeem waar verschillende organen en orgaanstelsels een rol in spelen. Van sommige onderdelen, zoals de thymus (zwezerik), begrijpen we in de klassieke medische wetenschap nog niet echt de juiste dynamiek.

In onderzoeksdomeinen zoals de psycho-neuro-immunologie, bestudeert men het verband tussen ons psycho-emotioneel functioneren en de werking van ons immuunsysteem.

1.1. Kort overzicht van het immuunsysteem in ons lichaam

1.1.1. Amandelen en poliepen

Iedereen kent wel de amandelen en de poliepen: het zijn onderdelen van het *lymfestelsel* die als het ware twee belangrijke ingangen in ons lichaam bewaken.

Het grote verschil tussen het lymfestelsel (dit is een netwerk van vaatjes zoals de bloedvaten) en de bloedvaten is de afwezigheid van 'druk op de leiding' en daardoor een veel tragere doorstromingstijd van het lymfevocht. Vandaar dat het lymfesysteem ook wel onze inwendige stofzuiger genoemd wordt: het ruimt op wat de bloedbaan in zijn snelle stroming niet heeft kunnen meenemen. De stroming in deze lymfevaten is veel beperkter (vergelijk het met een tuinslang waar klein debiet op zit) en trager dan in de bloedvaten, waardoor het grondiger schoonmaak kan houden in de lichaamsruimten tussen de cellen. Naast de amandelen, de poliepen (adenoïden) en talrijke lymfeknopen of klieren (pompostations op de lymfebanen) die rondom de neus-, mond- en keelholte aanwezig zijn (de ring van Waldyer), is er ook verder langsheen heel het spijsverteringsstelsel veel lymfeweefsel aanwezig. Lymfeklieren zijn gegroepeerd in de 'platen van Peyer' ter hoogte van de darmen en in een kluwen rondom de appendix (appendicitis is een ontsteking van het lymfeweefsel rondom de appendix, een blind aanhangsel van de dikke darm).

Maar ook overal elders in het lichaam vinden we lymfeklieren terug. Meest gekend zijn die van de oksels die bij borstkanker nogal eens verwijderd worden als er uitzaaiingen van kankercellen in gevonden worden. Alle lymfebanen komen samen in de borstkas en gaan daar over in de grote venen die het bloed terug naar het hart brengen.

1.1.2. Witte bloedcellen

De witte bloedcellen is een grote familie van cellen die elk op hun manier meewerken aan onze immuniteit. Ze worden continu gevormd in het beenmerg, hebben naargelang hun type een verschillende levensduur (van enkele dagen tot weken), worden onderhouden, opgeslagen en getransformeerd (uitrijpen en differentiëren) in lever, milt, thymus en lymfeknopen. Ze zijn aanwezig in alle weefsels die in contact staan met de buitenwereld, waar ze als het ware de wacht houden en infiltratie van lichaamsvreemde elementen observeren,

signaleren en met verschillende types weerstandsreacties beantwoorden. Denk dus aan de huid, de slijmvliezen van mond- en neusholte, van het maag- en darmstelsel, van de ogen en de genitaliën.

Eén druppel bloed bevat 200 à 400.000 witte bloedcellen. Een bepaald type cel van deze familie (de B-lymfocyt) produceert antistoffen (gamma-globulines). Dat zijn complexe eiwitstructuurtjes die perfect passen op de antigenen, de eiwitstructuren in de wand van b.v. bacteriën of virussen. Door ongewenste elementen in het lichaam een jasje met antistoffen aan te passen, worden ze herkenbaar voor een andere type witte bloedcel (de fagocyt of macrofaag genoemd) die dit ongewenst element elimineert door het te verzwelgen.

De activiteit van de B-cellen wordt geregeld en gestuurd door een ander type witte bloedcel: de T-lymfocyt. Regeling gebeurt door te stimuleren of af te remmen: de T-helpercellen stimuleren de B-cellen, de T-suppressorcellen onderdrukken de aanmaak van antistoffen. Er zijn ook witte bloedcellen gespecialiseerd als 'geheugencellen' voor alle antistoffen die ooit aangemaakt zijn. Als we dan opnieuw blootgesteld zijn aan b.v. een virus waar ons immuunsysteem ooit al antistoffen tegen aanmaakte, wordt dit snel gemeld door deze geheugencel en kan er snel gestart worden met nieuwe aanmaak van de gekende antistoffen. Dit proces noemen we (*cellulaire of specifieke*) *verworven immuniteit*. Het is ook op dit proces dat het principe van vaccinatie berust (zie verder). Daarnaast is er de *humorale of aspecifieke immuniteitsreactie* die niet met een geheugenfunctie gepaard gaat, maar gebaseerd is op rechtstreekse vernietiging zonder voorafgaande aanmaak met antistoffen.

1.1.3. Organen van het immuunstelsel variëren erg met de leeftijd

- Via de *borstvoeding* krijgt een baby massa's antistoffen overgeërfd van de moeder. En omdat de zuigeling normaliter die eerste levensfase toch steeds in de nabijheid van de moeder verblijft, krijgt hij als het ware de nodige antistoffen (soms hoor je ook de term gammaglobulines) met de moedermelk meegeleverd. Het maakt dat zijn immuunstelsel, dat nog volop moet uitrijpen en wennen aan het leven buiten de baarmoeder, zich volop op de eigen groei kan richten. Ook in zijn bloedbaan, die tot net voor de geboorte via de placenta aangesloten was op de moederlijke circulatie, heeft de pasgeborene massa's moederlijke antistoffen opgeslagen, die een zestal maand een goede extra bescherming bieden.

In die zin is een zogend kind relatief beter beschermd dan een beginnende peuter.

- Tussen het eerste en het vierde levensjaar nemen vooral de amandelen, poliepen (adenoiden), de platen van Peyer (ter hoogte van de darmen) en de thymus of zwezerik (gelegen achter het borstbeen) toe in volume; niet zo verwonderlijk in een leeftijdsfase dat het kind volop de wereld gaat verkennen en constant met nieuwe mogelijke ziektekiemen in contact komt.

Nadien vermindert het volume geleidelijk, de thymus verschrompelt doorgaans helemaal, amandelen en poliepen blijven doorgaans in klein volume aanwezig. Men veronderstelt dat deze lymfoïde weefsels vooral een rol spelen in uitrijpingsprocessen van witte bloedcellen, die nadien als bewakers de wacht optrekken in de uiteinden van de bloedbaan ter hoogte van huid en slijmvliezen.

1.1.4. Antibiotica: van euforie tot nachtmerrie

Antibiotica zijn enkel efficiënt in de strijd tegen bacteriën. Toch dient de arts ze soms ook toe bij ernstige virale infecties, om een eventuele bacteriële bijbesmetting al bij voorbaat de pas af te snijden. Bij levensbedreigende infecties zijn antibiotica van onschatbare waarde. Door een al te kwistig 'comfortgebruik' zijn veel bacteriën echter resistent geworden voor antibiotica. Dit wil zeggen dat de bacteriën zich zodanig hebben kunnen aanpassen dat ze ongevoelig geworden zijn voor het antibioticum.

In het geval van b.v. de 'hospitaalbacterie' (meestal wordt MRSA bedoeld) kan dat leiden tot grote problemen voor de gezondheidszorg. Voor mensen met verzwakte immuniteit is het verblijf in het hospitaal, als broedplaats van multiresistente kiemen, een groter risico dan het risico van de medische ingreep (een operatie b.v.) op zich.

Daarom is het werken aan een goede conditie van het eigen immuunsysteem de beste manier om in een goede verhouding te kunnen leven met al die bacteriën en virussen (micro-organismen) in onze omgeving, dus ook op onze huid en in onze slijmvliezen. Gelukkig vinden we meestal spontaan een goede verstandhouding met deze eencelligen, die we trouwens ook nodig hebben voor een goede bacteriële flora van de huid, de slijmvliezen en het spijsverteringsstelsel.

Bacteriën die in grote groepen (kolonies) in onze huid en slijmvliezen leven en waar we voordeel van hebben, noemen we 'commensalen'. Andere micro-organismen die daar ook leven, maar ons alleen maar levenskracht ontnemen, noemen we parasieten en diegenen die ons echt ziek maken, noemen we pathogenen. Bijzonder is dat eenzelfde kiem kan veranderen van effect naargelang de gezondheidstoestand van de 'gastheer' (ons lichaam dus).

Als we antibiotica innemen om een pathogene bacterie te bestrijden, elimineren die jammer genoeg niet alleen de ziekmakende bacterie, maar vaak ook veel commensalen.

Daardoor krijgen weer andere kiemen meer kans op een plaatsje in ons lichaam en dit verklaart nevenwerkingen van antibiotica zoals urinaire en schimmelinfecties.

Merk op: **Pro-biotica** zijn voedingssupplementen die net het tegenovergestelde doen: zij stimuleren en onderhouden de ontwikkeling van die bacteriën die als 'commensalen' (samen aan dezelfde tafel) voornamelijk in onze darmen leven.

Tegelijk is aangetoond dat het bij een goede, evenwichtige voeding met voldoende verse ingrediënten, niet nodig is om hier extra budget aan te besteden. Bezorgdheid voor de gezondheid is steeds een goede commerciële motor geweest ... Maar kwaad kunnen deze supplementen doorgaans niet en dat is ook goed om weten.

1.1.5. Overdreven hygiëne

Overdreven hygiëne is ondermijnend voor het goed functioneren van de bacteriële flora van onze huid en slijmvliezen: daarom is het aangewezen zich maar *zeer beperkt te wassen met (agressieve) zepen*, zeker ook ter hoogte van de vagina en bij het tere babyvelletje. Want ook op die cruciale contactoppervlakken is een goede bacteriële flora cruciaal om onze huidbarrière in goede conditie te houden.

In dit verband is ook de '*milieuhypothese*' te vermelden: men heeft sterke aanwijzingen dat de sterke toename van bepaalde allergieën mee veroorzaakt zou zijn door te weinig 'training' van het immuunsysteem op zeer jonge leeftijd (kinderen die niets meer in de mond mogen steken, nooit meer vuil zijn, systematisch 'steriele' etenswaren eten, ...). Het ligt natuurlijk anders voor specifieke omgevingen, waar veel (zieke) mensen met elkaar in contact komen, zoals bij de arts of in het hospitaal. Om te vermijden dat kiemen heel snel doorgegeven zouden worden van de ene patiënt op de andere via het medisch personeel, zijn strikte hygiëneregels daar wél heel belangrijk.

1.1.6. Vaccinatie

Bij vaccinatie worden onderdeeljes of verzwakte vormen van ziektekiemen in het lichaam gebracht en ontstaat daarop een specifieke immuniteitsreactie.

Vaccinatie kan echter gepaard gaan met risicovolle bijwerkingen en er zijn meer en meer aanwijzingen dat vaccinaties tegelijk onze algemene immuniteit verzwakken. Ook sommige chronische ziektebeelden zouden mee door overdreven vaccinatie uitgelokt worden.

Omdat vaccinatie leidt tot zeer algemene en aspecifieke stressreacties in het lichaam en deze ook erg verschillen van persoon tot persoon, is het moeilijk om oorzakelijke verbanden aan te tonen tussen vaccinaties en daaropvolgende ziektebeelden. Door vaccinatie uit te stellen tot op de leeftijd van 1 of 2 jaar (meer uitgerijpt immuunsysteem), heeft men b.v. in Japan de bijwerkingen van vaccinaties drastisch zien verminderen. Het vaccinatiebeleid verschilt nogal van land tot land, wat wijst op weinig eenduidige wetenschappelijke kennis. Het blijft dus noodzakelijk om erg kritisch de mogelijke (collectieve) voordelen van vaccinatie af te wegen tegen de (individuele) risico's ervan. De enorme financiële belangen die gepaard gaan met vaccinaties en het deels misleidende aureool van preventie dat er aan vasthangt, maken de discussie pro en contra vaccinatie alleen maar moeilijker en minder transparant.

De gangbare *griepvaccinatie* is daarin een verhaal apart en mag niet verward worden met de zoektocht naar een vogelgriepvaccin.

1.1.7. Kwaliteit van verworven immuniteit

De kwaliteit van verworven immuniteit kan ook variëren. Soms maakt iemand toch een tweede maal een ziektebeeld door, waarvoor men normaliter immuun wordt na het eerste contact. Ook de kwaliteit van verworven immuniteit na vaccinatie is doorgaans zwakker dan die na het normaal doormaken van de ziekte. Dit illustreert nog maar eens hoe weinig we juist weten over ons immuunsysteem en hoe complex en multifactorieel bepaald dit systeem wel is.

1.2. Samenvattend – en wat er soms mis loopt met de immuniteit

Ons immuunsysteem zou je kunnen beschouwen als de identiteitskaart van ons lichaam. Het bepaalt de heel eigen wandstructuur (vingerafdruk) van onze cellen (dit verklaart ook b.v. het belang van de *bloedgroepen* en weefseltypering bij transplantaties). Door zijn bijzonder onderscheidingsvermogen kan ons immuunsysteem toelaten wat voedend en ondersteunend is en afweren wat bedreigend is voor onze eigen identiteit.

Het is dan ook logisch dat dit immuunsysteem sterk aanwezig is in alle contactoppervlakten van ons lichaam met de buitenwereld en veel tijd nodig heeft om zich te ontwikkelen, net zoals wij er lang over doen om onszelf los te maken van onze ouders in het volledig zelfstandig worden.

Je kunt je dus nauwelijks voorstellen hoe complex en continu actief dit systeem wel is. Af en toe komt er dan ook wel eens een vergissing voor: soms gaat ons immuunstelsel iets van ons eigen lichaamsweefsel als vreemd beschouwen en 'aanvallen'; we spreken dan van een *auto-immuunreactie* (b.v. sommige vormen van reuma, vitiligo, diabetes, ...).

Bij transplantaties kiest men een weefsel dat qua typering zo sterk mogelijk overeenkomt met dat van de ontvanger, en dan nog moet de eigen immuniteit sterk onderdrukt worden om het nieuwe weefsel te doen accepteren door het ontvangende lichaam.

De complexiteit van *bloedtransfusie en rhesus(in)compatibiliteit* berust op hetzelfde fenomeen van herkennen van een structuur als lichaamseigen of lichaamsvreemd.

Meer gekend zijn de *allergische reacties*: het immuunsysteem reageert zodanig extreem op vrij onschuldige prikkels, dat de reactie van ons afweersysteem erg vervelend tot gevaarlijk wordt.

De explosieve toename van synthetische stoffen in ons leefmilieu maakt het natuurlijk ook niet zo makkelijk voor ons immuunsysteem om feilloos te blijven functioneren. Het is immers een systeem dat zich in de biologische ontwikkeling steeds gericht heeft op een natuurlijke omgeving en zich nu op zeer korte tijd geconfronteerd ziet met drastische veranderingen in deze leefomgeving. Ongelofelijk eigenlijk wat een aanpassingsvermogen we hierin kunnen ontdekken.

Moderne ziektebeelden zoals AIDS (Acquired Immuno-Deficiency Syndrome) en CVS (Chronisch Vermoeidheids-Syndroom) berusten ook op een vernietiging of ernstige beperking van het immuunsysteem. Het individueel erg verschillende verloop van deze ziektes illustreert hoe ‘persoonlijk’ ons immuunsysteem wel is, een beetje onze innerlijke vingerafdruk eigenlijk.

2. HET VERBAND MET EMOTIONELE EN MENTALE PRIKKELS EN PATRONEN?

Een gezonde balans in onze emoties en onze denkpatronen is erg bepalend voor de conditie van ons immuunsysteem. Wanneer we ons bevestigd weten, ervaren dat we er mogen zijn zoals we zijn, met respect voor onze identiteit benaderd worden (en dit is voelbaar in zowel de fysieke manier van aanraken als ook in de emotionele kleur van de stem en houding waarmee iemand ons tegemoet treedt), dan verstevigt dat ons immuunsysteem.

Experimenten hebben de bepalende invloed van ons denken en voelen op onze weerstand aangetoond:

- De avond voor een operatie, als mensen in gedachten en gevoelens stress hebben door zich zorgen te maken over hoe de operatie en de verdoving zullen uitpakken (psychische agressie), zakt het niveau witte bloedcellen lager dan tijdens de operatie zelf (fysieke agressie).
- Mensen in b.v. een echtscheidingssituatie (chronische, vooral psycho-emotionele stress) gaan doorgaans tot lagere waarden van witte bloedcellen in het bloed dan mensen met een flinke verkoudheid of griep (acute fysieke stress).
- Een weekje kuren (fysieke én mentale relaxatie) heeft duidelijk positieve invloed op immunologische parameters.

Het wordt duidelijk dat de invloed van onze gevoelens en onze denkpatronen op onze weerstand groter is dan die van louter fysieke omgevingsfactoren.

En eigenlijk weten we inderdaad meestal wel waarom we vaak in het weekend of in het begin van de vakantie een griepje of een flinke verkoudheid krijgen: we zijn al een hele week over onze grens aan het gaan, we tobben al dagen over een conflict in het gezin, ... Leuk is meestal anders, maar door de infectie die ons verzwakt immuunsysteem niet kan tegenhouden, worden we wel gedwongen om tot meer zelfzorg te komen, om die belastende gedachten even los te laten. In die zin kan een ‘dipje’ in de immuniteit een signaal zijn dat we best eens kritisch kijken naar de balans tussen onze draagkracht en draaglast. Dat is meteen ook de essentie van wat we onder de algemene term ‘stress’ verstaan.

Belangrijk is dus deze balans te bekijken op fysiek, emotioneel en mentaal niveau.

Meer algemeen is hierbij een *goede balans tussen verinnerlijking en veruiterlijking* ook erg belangrijk om te vernoemen. We leven in een tijd waarin onze aandacht bijna continu naar buiten gericht is; onze zintuigen worden heel frequent en intens geprikkeld, we zijn doemensen, druk bezig op allerlei vlak. Het filteren, verwerken en gepast beantwoorden van al deze binnenkomende informatie is een hele opdracht. En die kan pas goed verwerkt worden als er genoeg aandacht is voor een gezonde en goed uitgeruste innerlijke leefwereld. Meditatie, relaxatie, allerlei vormen van yoga, tai chi, maar ook gewone natuurbeleving (wandelen, fietsen) en genoeg bewegen (in je lijf zitten) zijn belangrijke voedingsbronnen voor deze innerlijke 'vertering' van alles wat er op ons af komt. *Creatief en expressief* bezig zijn is cruciaal om een goede balans tussen binnen- en buitenwereld te vinden.

Net op momenten dat we het erg druk hebben, zijn we nogal eens geneigd om net die eenvoudige aspecten van zelfzorg te verwaarlozen. We gaan later naar bed, we slaan de wekelijkse wandeling en de sportclub over, we eten een haastige hap en missen de ontspanning van het koken, ...

Als dit langere tijd doorgaat, kunnen we niet meer opladen in vitaliteit en riskeren we leeggegeven, opgebrand te worden.

Het (jarenlang) onvoldoende naar buiten kunnen brengen van negatieve emoties is een belangrijke factor in het ontstaan van depressie, waarbij vaak ook afwijkingen in hormonale en immunologische parameters aantoonbaar zijn.

II. HOE RICHT IK MIJ OP EEN OPTIMALE WEERSTAND?

1. INVENTARIS ZELFZORG

1.1. Lichaamsverzorging

Dit is het aspect waaraan in onze maatschappij terecht veel aandacht wordt besteed. Wezenlijke punten daarin zijn:

Gezonde voeding

Naast de gekende voedseladviezen is nog te vermelden:

- *De kwaliteit van productie en bereiding*: verse producten hebben een veel grotere vitaliteit dan voorbereide, kant-en-klare producten.
- Ook de *aandacht* waarmee voedsel bereid wordt, zijn wezenlijke aspecten die het voedsel overdraagt. Net zoals de sfeer aan tafel een belangrijk aspect is van de voedingswaarde van een maaltijd. Regelmatig een gezamenlijke gezinsmaaltijd zonder tijdsdruk is cruciaal voor de geborgenheid en het 'thuis komen' bij elkaar. Fysieke voeding is dus steeds een brug naar sociale voeding. Aandacht hebben voor een goede organisatie van die voedingsmomenten is eigenlijk even belangrijk als de producten die er op tafel komen.

Voldoende beweging

De gekende tips over het belang van bewegen kun je als volgt samenvatten. Idealiter één uur per dag intensieve beweging, in blokken van minstens 20 aaneengesloten minuten. Ook hier is een stap verder kijken belangrijk. Kan ik genieten van het bewegen, heb ik aandacht voor de lichamelijke sensaties? Merk ik op hoe diepe ademhaling mijn buikorganen masseert? Voel ik de tintelingen in mijn huid? Of ben ik enkel gericht op de prestatietijd, het winnen en blijf ik doormalen over spanningen, conflicten, zorgen?

Door intensief te bewegen, verandert de bloedcirculatie, worden weefsels beter voorzien van zuurstof en afvalstoffen beter afgevoerd. Ook in de hersenen leidt dit tot een andere dynamiek tussen de linker en rechter hersenhelft, wat onze creativiteit bevordert en kan helpen om een andere kijk te krijgen op problemen.

Als je weinig ervaring hebt met het opbouwen van een bewegingsprogramma, is het goed advies in te winnen bij de huisarts over welk soort beweging best past bij jouw constitutie en voorgeschiedenis. Een kinesist kan je op weg helpen voor de uitvoering, voor het werken met hartslagmeter en dergelijke. Er zijn talrijke initiatieven zoals 'start to run' die zorgen voor een goede sportieve en sociale omkadering van bewegingseducatie.

1.2. Emotionele verzorging

Dit is een aspect waaraan in onderwijs en hulpverlening nog erg weinig gestructureerde aandacht wordt besteed. Toch is de impact van ons emotionele leven op de fysieke gezondheid enorm. Ons lichaam is als het ware een container waarin ladingen emoties opgestapeld kunnen worden en dit is nodig en goed voor een soepel sociaal leven.

Denk aan de baby die een en al de emotie van het moment is: huilende hongerigheid, stampende boosheid, ...

Heel geleidelijk leren we in de sociale omgang om gedoseerd om te gaan met emoties, om ze in verschillende mate te uiten of in ons lichaam te houden, naargelang de sociale omstandigheden. We leren dit vooral door wat we zien in het gezin, op school, in de maatschappij, in onze eigen cultuur. Dit gaat zo spontaan en onbewust dat we ons vaak niet bewust zijn dat het soms ook anders kan. Pas als we ziek worden van te veel opgestapelde emoties (b.v. depressie, angstaanval, hyperventilatie, ...), wordt er in het beste geval in de hulpverlening aangeraden om een leerproces aan te gaan rond dit mechanisme (assertiviteitscursus, psychotherapie, ...).

Het verdient aanbeveling niet te wachten tot je echt fysiek ziek wordt van ongezonde emotionele patronen, om ze bij te stellen en tot gezonder emotioneel gedrag te komen. Meer aandacht besteden aan wat er binnen in mij leeft, hoe ik me voel bij bepaalde situaties, is een eerste stap naar emotionele zelfzorg.

Daarbij is het belangrijk iets te ondernemen om dat gevoel te uiten, zodat je lichaam het niet allemaal meer moet meeslepen (stijve nek, spierspanning in de schouders, darmkrampen, maaglast, ...).

Het naar buiten brengen van emoties kan op heel verschillende manieren: intiem voor mezelf (dagboek, expressieve technieken allerlei), of naar vertrouwenspersonen toe. Wat voor jou best werkt is erg verschillend van persoon tot persoon. Doorgaans gaan b.v. vrouwen meer behoefte hebben om hun verhaal te doen aan vriendinnen en gaan mannen zich eerder afzonderen, knutselen, tuinieren, sporten, ... om emoties te verteren.

Vervolgens is het nodig om op zoek te gaan naar hoe een bepaalde situatie minder emotioneel belastend kan worden in de toekomst.

Bepaalde ziektebeelden komen meer frequent voor bij mensen met specifieke persoonlijkheidskenmerken. Daarin speelt de manier waarop mensen omgaan met emoties een belangrijke rol. Je kunt uiteraard de 'aard van het beestje' slechts gedeeltelijk veranderen, maar met de nodige zelfkennis en sociale vaardigheden kan men vaak het verschil maken tussen herhaaldelijke tot chronische ziekte door emotionele overbelasting en een meer evenwichtig en voldoening gevend vitaliteitgevoel.

Ongezonde emotionele patronen blokkeren vaak het leeuwendeel van de eigen vitaliteit.

Denk daarbij aan de emoties die opgewekt worden door b.v. een negatief zelfbeeld, faalangst of meer existentiële angsten, perfectionisme, hulpeloosheid, ...

Vaak werken ze verlamvend of leiden ze tot emotionele uitbarstingen die heel veel energie vragen en gevolgd worden door zowel opluchting als uitputting.

1.3. Gezonde denkbeelden (mentale patronen)

Zoals in de slotzin hierboven al aangehaald, komen emoties voort uit de denkschema's waarmee wij de wereld om ons heen interpreteren en betekenis geven.

Een zelfde situatie kan door de ene mens geïnterpreteerd worden als een bedreiging en hem erg somber en lusteloos maken, terwijl een ander persoon die situatie als een boeiende uitdaging kan interpreteren die hem enthousiast maakt.

Ook hier is het zo dat we in heel onze ontwikkeling vrij onbewust allerlei schemata hebben opgeslagen over 'de werkelijkheid' en de betekenis die wij er aan geven.

In de psychologie spreken we van mentale patronen of cognities, overtuigingen, schemata.

Belangrijk gegeven daarbij is dat we als kind in een heel andere positie in de wereld staan: we zijn afhankelijk van anderen, van volwassenen om te kunnen overleven, en gaan daarom denkpatronen ontwikkelen die aan dit gegeven aangepast zijn.

Denk b.v. aan het kind dat bij een echtscheiding de schuld op zich neemt. Het heeft immers beide ouders nodig om op te groeien en kan dus zichzelf niet toelaten kwaadheid te ontwikkelen naar buiten, naar de ouders toe. De 'oplossing' die het dan onbewust kiest is de kwaadheid naar binnen, naar zichzelf te richten, in de onbewuste hoop zo alsnog grip op de situatie te krijgen en beide ouders bijeen te houden.

Dit gedrag zet ouders meestal aan om extra voorzichtig om te gaan met de gevolgen van echtscheiding voor kinderen.

Maar als je dit gedragspatroon (in dit voorbeeld 'als er in mijn omgeving iets ernstigs mis loopt, is het mijn schuld') ook als volwassene blijft hanteren, dan berokken je jezelf schade. Dan kan het erg verleidelijk voor anderen zijn om je te 'misbruiken'.

Andere voorbeelden van vaak voorkomende ongezonde denkpatronen zijn:

"Ik ben minder waard dan ..." of "Ik moet me eerst bewijzen..."

"Ik zal het minder goed doen dan ...", "Ik ben het niet waard dat ...",

"Ik mag pas voor mezelf zorgen als ik de anderen verzorgd heb",

"Ik zal wel mijn plan trekken, je kunt toch niet rekenen op de anderen",

"Anderen zijn er op uit om mij eronder te krijgen".

Dergelijke patronen leiden tot ongezonde, belastende emoties en tot ongezonde relaties met onze omgeving. Soms zo extreem dat we door de bijhorende emoties en de impact daarvan op ons lichaam, ziek worden.

Maar ook als we (nog) geen ziekte ontwikkeld hebben, is het aanbevolen om te streven naar inzicht in je eigen denkpatronen, ze te verbeteren waar nodig en zo je vitaliteit te versterken.

Correctie van ongezonde denkpatronen vraagt grote aandacht en zelfreflectie, eigenlijk de ingesteldheid om jezelf als instrument van levenskunst steeds fijner te willen afstemmen.

De winst aan vitaliteit, aan je goed voelen in je vel, die je er voor terugkrijgt, is ook erg groot. Het is het soort processen waarvan we zeggen "Ik ben er een ander mens door geworden". Grotendeels verloopt dit spontaan, vrij onbewust, door de loop van het leven. Zo zul je op je 50ste over een boel zaken veel minder druk maken dan op je 30^{ste}. Maar door de snelheid waarmee onze maatschappij verandert en door de enorm toegenomen eisen die gesteld worden aan ons persoonlijk functioneren, is dit natuurlijke 'rijpingsproces' echter vaak niet voldoende meer om gezond te kunnen blijven in deze hectische tijd. Cognitieve gedragstherapie, allerlei vormen van psychosociale begeleiding of counseling, maar ook coaching, ervaringsgerichte vorming en andere leervormen zijn allemaal werkvormen op dit domein.

2. ONTWIKKELING VAN EEN EVENWICHTIGE, VOLDOENDE GEVARIEERDE ZELFZORG

Het vinden van een goed evenwicht in de aandachtsverdeling tussen deze drie lagen van ons menszijn, namelijk het fysieke, het emotionele en het mentale, is een ander aspect dat zijn belang heeft.

Ons onderwijs is doorgaans nog erg eenzijdig op mentale ontwikkeling gericht. Bewust vorm geven aan en inzicht geven in emotionele ontwikkelingsfasen komt zelden aan bod.

Goede zorg voor fysieke ontwikkeling is vaak helemaal zoek, met 1 à 2 uurtjes sportactiviteit per week, slecht zitmeubilair, eenzijdige voeding en soms nog frisdrankautomaten in de gangen.

Het besef dat het anders moet, is groeiende. Onderwijsvormen die naar een beter evenwicht zoeken (leefscholen, Freinetonderwijs, Steineronderwijs, bosklassen, ...) zijn erg populair. Ook universitaire opleidingen, die exclusief op kennisoverdracht gericht waren (mentaal proces), gaan beetje bij beetje ook het belang van mensvorming inzien: de artsenopleiding b.v. verandert met meer aandacht voor psychosociale vaardigheden.

Voor ieder van ons ligt die balans van evenwichtige zelfzorg anders. De ene heeft een sterke fysieke gezondheid, maar heeft erg veel last van hinderlijke denkpatronen, de ander is erg sociaal vaardig, maar worstelt met een erg kwetsbare gezondheid.

Doorgaans wordt in onze maatschappij het accent bijna exclusief gelegd op fysieke zorg. Daar gaat bijna heel het budget van gezondheidszorg aan op. Toch zou een cultuur met meer aandacht voor de emotionele en mentale aspecten van gezondheid, erg kostenbesparend werken. Door zelfkennis kunnen mensen meer autonoom worden, meer zelfstandig in hun denken en handelen, meer verantwoordelijk om werk te maken van veranderingsprocessen die hun welbevinden verbeteren.

Het is schrijnend dat uiterst belangrijke groepen in de gezondheidszorg zoals psychotherapeuten, osteopaten, ... nog geen wettelijk beschermd statuut hebben en dat het overgrote deel van het budget gezondheidszorg opgaat aan technische prestaties. Dit remt de ontwikkeling van meer duurzame gezondheidszorg. Het blijft de illusie voeden dat voor complexe problemen van ons menselijk functioneren, een technische ingreep van buitenaf zou kunnen volstaan voor een duurzame oplossing.

Om zelf beter zicht te krijgen op hoe het met onze eigen situatie gesteld is, kunnen we misschien inspiratie vinden in volgende vragen:

- Leef ik alleen uit mijn hoofd of heb ik ook contact met mijn hart en mijn buik?
- Komen, naast de volwassene, ook het kind en de wijze in mijzelf voldoende aan bod?
- Kan ik mild en relativerend zijn voor mijn beperkingen? Kan ik onmacht zijn plaats geven?
- Kan ik humor gebruiken en er van genieten?
- Wat betekent voor mij een gezonde en evenwichtige verhouding in fysieke emotionele, mentale en spirituele ontwikkeling? Hoe organiseer ik dit in mijn eigen leven en hoe coach ik mijn gezin daarin?

3. CONTACT HOUDEN MET WAT VOOR MIJ ESSENTIEEL IS: VITALITEIT ALS PARAMETER

Optimale weerstand hangt nauw samen met gezonde vitaliteit: niet een altijd maar toenemende levenskracht, wél een fluctuerende levenskracht die zich manifesteert op de verschillende genoemde ontwikkelingsvlakken (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel). Zo zal b.v. de mate van emotionele en mentale vitaliteit de genezing van fysiek letsel gunstig of belemmerend kunnen beïnvloeden.

Idem dito voor *spiritualiteit*. Zo is het b.v. wetenschappelijk aangetoond dat mensen waarvoor gebeden wordt, sneller genezen van een hartoperatie dan de controlegroep.

Onze vitaliteit geeft meestal goed aan waar we energie verliezen of net energie van krijgen. Het bewust worden van dit verschil, dit leren aanvoelen, vereist een goed afgestemd zijn op 'innerlijke antennes'. Net dit afstemmen op innerlijke informatiebronnen heeft te maken met 'optimale weerstand': onderscheidingsvermogen voor wat al of niet bij mij past, wat mij doet groeien of kleiner maakt; wat mij stimuleert, energie geeft of afremt, moe maakt.

Optimale weerstand begint dus bij zelfkennis, de bron van alle wijsheid ...

Last but not least: de relatie met de hulpverlener als uitnodiging tot verdieping van de relatie met jezelf, met je eigen (belemmeringen van) vitaliteit

De informatie en visie in deze tekst nodigt uit tot een manier van kijken naar de eigen gezondheid die niet vrijblijvend is. Het vraagt om zelf mee de regie van je gezondheidszorg in handen te nemen. Om goed te bewaken dat, wat je uitbesteedt aan een 'expert' maar een klein deel van jezelf is. Dit moet respectvol ingepast worden in jouw geheel, in jouw proces van dit moment, in jouw unieke eigenheid.

Daarom is het relationeel gegeven in elke hulpverlening zo belangrijk. Pas als die expert contact maakt met jouw 'geheel' en als jij mee bewaakt dat zijn benadering op een deelgebied voor jou goed voelt voor jou in je totale situatie, is de voorgestelde interventie zinvol (b.v. opname, operatie, medicatie, ...). Pas als de emoties die daarbij spelen, en de vragen die daarbij opkomen, ook de nodige aandacht en behandeling krijgen, is de zorg evenwichtig en respectvol.

Zoals elke relatie vereist ook een goede zorgrelatie dat steeds opnieuw de aandacht naar binnen gekeerd wordt, dat je observeert wat het eventuele verschil in mensbeeld is tussen jullie, dat je je emoties observeert en op een gepaste manier verwerkt. Je kunt leren je oor te luisteren te leggen bij wat jouw organisme je aan aanwijzingen geeft, je eigen intuïtie aan te voelen, te herkennen en te ontcijferen. En vervolgens je uiterlijk handelen daarmee in overeenstemming te brengen. Dat is de weg van persoonlijke groei, de weg van gedeelde verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid: niet alleen de expert, maar ook jijzelf als procesbewaker. We kunnen er beiden beter van worden.

