

# OVERPSYCHOLOGIE.NL

LANGZAAMAAN GEWOONWEG GELUKKIGER

## Lichaam en geest in balans

ERVARING

MIRELLA BROK

26 JANUARI 2024

f 0



### Samenwerking door en voor lichaam en geest

“Wanneer je te haastig op zoek gaat naar de oplossing, rennend door een bos, niet om je heen kijkend, denkend dat je weet waar je moet zijn... (daar ergens in de verte toch?). Dan vertrap je ergens aan het begin van je pad misschien wel het plantje dat alle antwoorden in zich had.”

**Regien Theuns** (1965) is Natuurgeneeskundig (Register-) Therapeut en zij specialiseert zich met name in het achterhalen van hormonale disbalans, disbalans in de neurotransmitters en het darm microbiom om de oorzaken van klachten te achterhalen. Voor haar beïnvloeden lichamelijke en geestelijke gezondheid elkaar sterk. Daarom kijkt ze holistisch naar de mens tijdens haar werk als therapeut.

“Het menselijk lichaam is een immense samenwerking tussen organen, cellen, systemen en gedragingen zoals slapen, waken, denken, onthouden, waarnemen, voelen en handelen. Deze processen worden geregeld door twee belangrijke signaalstoffen: hormonen en neurotransmitters. De derde grote invloedgroep is de samenstelling van de microbenpopulatie in je buik. Miljoenen darmbewoners hebben niet alleen invloed op bijvoorbeeld je lichaamsgewicht, darmziekten, diabetes, alzheimer en hart- en vaatziekten, maar hebben ook een grote invloed op je mentale en emotionele gesteldheid.”



© Regien Theuns

### Samenwerking tussen natuurgeneeskundige en psychosociale therapeuten

Lichaam en geest hebben een relatie met elkaar. Zo kan de (on)gezondheid van je geest, je lijf beïnvloeden en andersom. Daarom lijkt het logisch dat specialisten voor je geest samenwerken met specialisten voor je lijf. Vooral als je vermoedt dat je problemen zowel lichamelijk als psychologisch zijn. Hoe kan de samenwerking tussen natuurgeneeskundig en psychosociale therapeuten jou als cliënt ondersteunen?

De gedeelde verantwoordelijkheid ligt volgens mij bij ons allemaal, hulpverleners en cliënten. Voor jou met je eventuele klachten gaat het over balans vinden. Tussen enerzijds geduldig je complexe en fantastische zelf te durven onderzoeken. Bij langdurige klachten kan dit soms best een paar weken of maanden duren. Anderzijds durven inzien wanneer je onderzoek niet voldoende oplevert of ondersteuning nodig heeft van iets anders. Om dan een ander onderzoek te durven starten. Het is niet de bedoeling om jaren aan te modderen onder het mom van 'hoop' of 'geduld'. Soms ontvang je van je lichaam een uitnodiging om stapje voor stapje vastgeroeste waarheden en gewoontes af te leren.

Regien zegt hierover: “Als jij de moeite doet om bewust te kiezen voor een specifiek bij jou passende leefstijl en goede voeding en daarmee voor je lichaam te werken, dan werkt je lichaam als logisch gevolg daarvan dubbelop voor jou.”

### Het dialoog met je therapeut aangaan

Cliënten hoeven niet te schromen om geïnteresseerde vragen te stellen over hun proces aan hun therapeut. Hulpverleners hoeven op hun buurt natuurlijk niet te wachten op de vragen van cliënten. Laat hen cliënten ook uitnodigen tot evalueren en meedenken over het proces en de gevolgen van het proces.

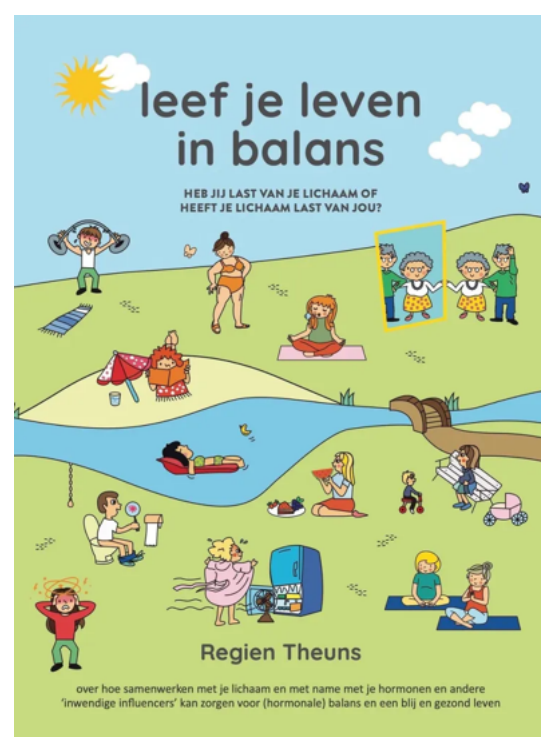
Goed bedoeld vanuit het hulpverlenershart willen therapeuten graag goed helpen. Die kwaliteit wordt soms hun valkuil. Regien heeft een oplossing voor die valkuil, namelijk samenwerking aangaan.

“In de ideale wereld verwijzen psychologen ter fysieke ondersteuning naar iemand als ik en iemand als ik ter mentaal-emotionele ondersteuning naar een psycholoog. Hoe kun je mentaal, emotioneel, sociaal, relationeel of zelfs spiritueel in balans zijn op voeding die je niet levert? Terwijl je die voeding wel nodig hebt. En tegelijkertijd met slaapgebrek en fysieke stress worstelt. Hoe kun je fysiek in balans zijn als onderliggend trauma blijft bestaan? Dat is dweilen met de kraan open op ons eigen eilandje. Het kan allemaal beter, breder en cliëntvriendelijker.”

### Geen lichaam en geest is hetzelfde

Het is een kip en ei verhaal, legt Regien uit in de podcast ‘**Beïnvloed je gezondheid**’. Begint disbalans in je lichaam, in je leefstijl, door situaties waarin je jezelf bevindt, of door de manier waarop je jouw gedachten, gevoelens en gedrag aandacht geeft. Soms is het begin niet meer goed te achterhalen.

Gelukkig is de juiste behandeling wel te achterhalen. De ene keer ondersteunt de behandeling van een hormonale disbalans het verwerken van een psychologische disbalans. Andere keren ondersteunt psychologische hulp de behandeling van een hormonale disbalans. Geen mens en geen casus is hetzelfde. Wil je meer diepgang over deze nuances? Luister dan vooral naar de podcast ‘**Beïnvloed je gezondheid**’.



www.leefjeleveninbalans.com



Balans in je relaties brengen

24 september 2021



“Mensen zijn sowieso smerig”

22 januari 2021



Ook jij kan fout maken

16 september 2022



Zelfbeeld veranderen

24 juni 2013



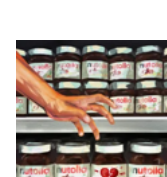
Mentaliseren, kun je dat eten?

2 maart 2021



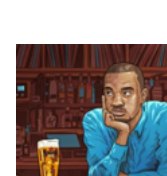
Steun je vrienden en creëer openheid

22 april 2022



Het gaat niet over chocopasta

8 januari 2021



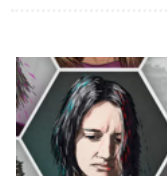
Empathie voor je single vrienden

31 december 2019



Aanraking verdiepen

18 november 2022



Gebrek aan de ander

18 december 2020



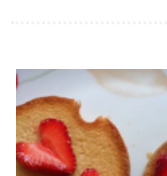
Verbeeld je levenslessen

2 december 2022



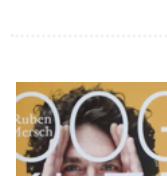
De droevige kant van Robin Williams - Pretenders I

24 april 2015



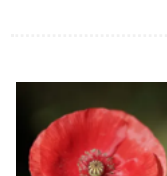
Ongewenst single - domme pech?

13 september 2019



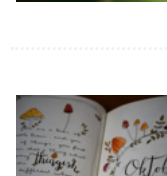
Onderzoek jouw onderzoek

4 december 2020



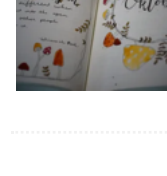
Kus je langdurig relatie uit de winterslaap

11 maart 2022



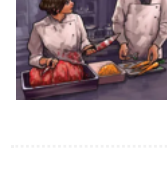
Geef jouw sabbatical vorm

22 oktober 2021



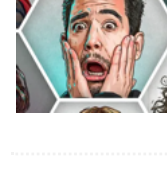
Schoonmoeder en ijskast - Familieproblemen V

17 februari 2017



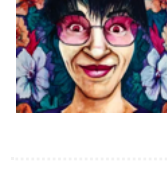
Wat nou als...

23 november 2020



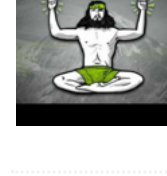
Focusverlies door een roze bril

29 september 2023



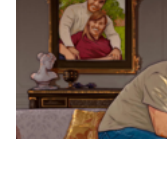
De Over Psychologie yoga challenge

31 december 2021



Van afstand naar nabijheid en terug

26 november 2021



Kamerling verloor het van de liefde - Pretenders II

14 november 2015



Kennisoverdracht helpt familieleden verslaafden

21 juli 2020



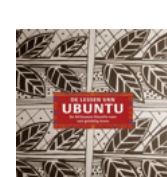
Kindvrije vrienden leven mee

28 april 2023



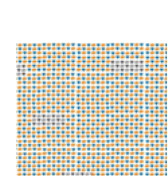
Verbonden met elkaar door ubuntu

21 september 2020



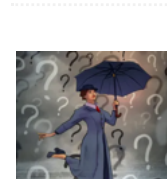
Nadenken, niet piekeren

24 juni 2022



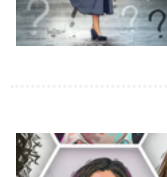
In de druppels van liefde

20 januari 2023



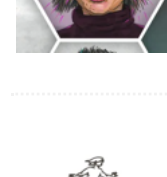
“Mijn leven, mijn regels”

6 november 2020



Gevoelssurfen - Laat alcohol je niet verdoven

13 december 2012



Van Gullie naar Gij

14 april 2023