



Grip op IBD

Elda Dorren

Lichaamsgericht coach en IBD-coach



Even voorstellen

- 25 jaar ziekte van Crohn
- Help mensen met Crohn en colitis grip te krijgen op hun leven en ziekte
- Inmiddels 100-en IBD'ers ondersteund
- 1-op-1 coaching, eendaagse trainingen, online cursussen

Elke persoon met Crohn of colitis kent momenten waarop...

- ... je geen invloed lijkt te hebben op je gezondheid
- ... je ziekte, andere mensen, omstandigheden of verwachtingen van anderen je leven bepalen
- ... je het gevoel hebt nooit toe te komen aan leuke dingen
- ... je geen vertrouwen meer hebt in je lijf en je toekomst
- ... je altijd moe bent
- Kortom: waarop je geen grip lijkt te hebben



Wat is grip?



Het oordeel van anderen

Het weer

Het humeur van anderen

Hoe je je voelt

Wat je doet

Hoe je communiceert

Hoe bewust je leeft

De keuzes die je maakt

Je stressniveau

Hoe je met je ziekte omgaat

Het gedrag van anderen

De economie

De diagnose

De cirkel van invloed





Regie

- Uitzoomen
- Ik heb altijd een keuze
- Verantwoordelijkheid nemen

- Resultaat: persoonlijke kracht, kwaliteit van leven

IBD-journey zonder grip

- Ontkenning
- Emoties
- Blijven hangen in emoties
- Oplossingsmodus



Hoe krijg je
wél meer
grip? 4 pijlers





1. Voed jezelf met informatie

- Kennis is macht
- Over de medische kant
- Over de psychologie van IBD
- Ontdek dat er meer mogelijk is
- Resultaat: troost, begrip, gevoel van regie

2. Werk aan acceptatie

- Paradox 1: meer grip door loslaten grip, controle door loslaten controle
- Stoppen met vechten: je houdt meer energie over
- Resultaat: rust in je hoofd, mildheid

- Tip 1: podcast over acceptatie
- Tip 2: gratis werkboek 'Lichter leven'



A hand is shown holding a small green plant with several leaves. The background is a soft-focus field of similar green plants, creating a bokeh effect. The overall lighting is natural and slightly dim, suggesting an outdoor setting.

3. Leef bewust

Hoe bewuster je leeft, hoe meer grip je op je leven en ziekte hebt
Je komt minder vaak voor verrassingen te staan



Leefstijl & zelfzorg

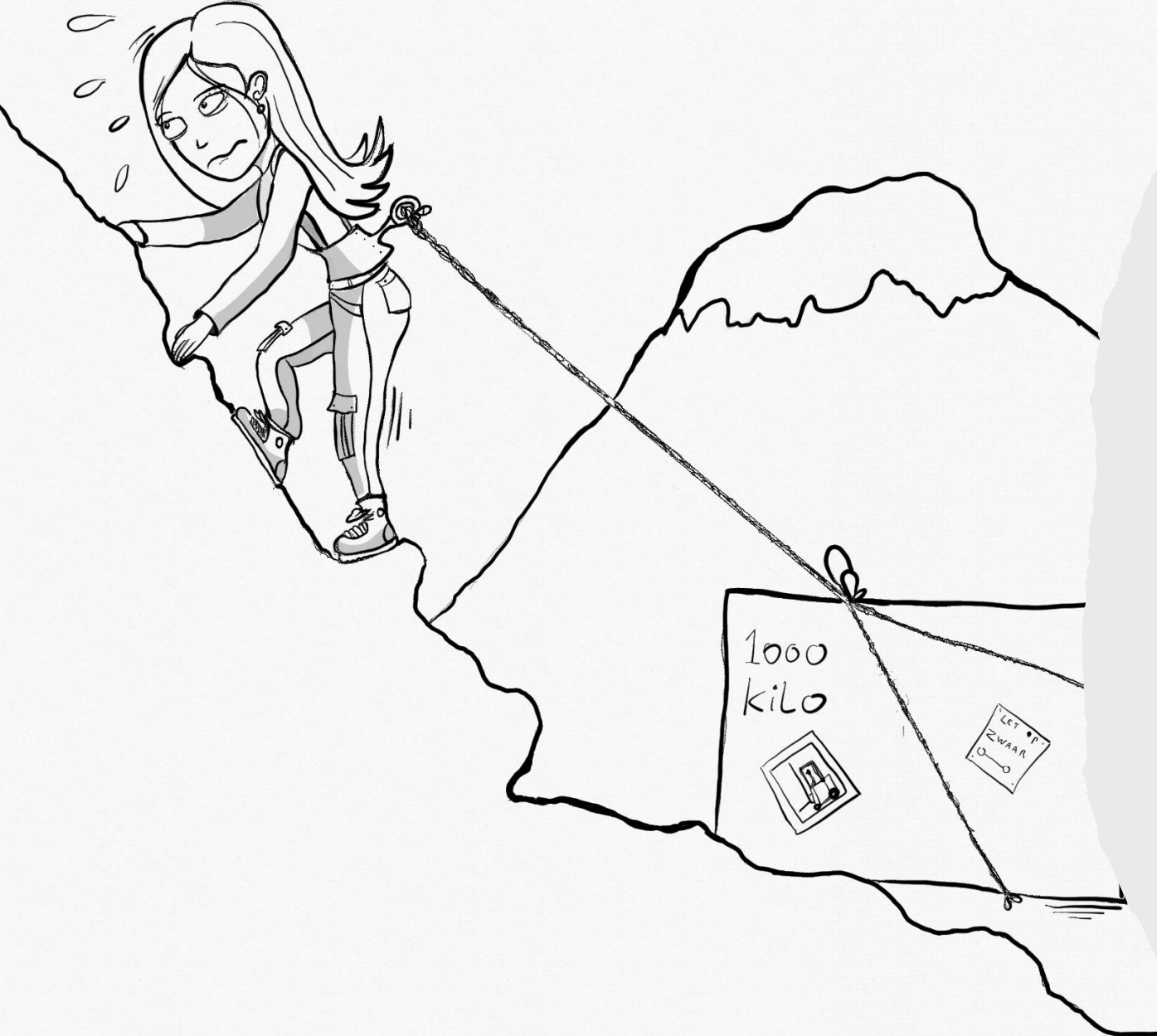
- Beweging
 - Voeding
 - Rust
 - Natuur
-
- Allemaal helpen ze bij IBD
 - Ook bij gezonde mensen 😊
-
- Resultaat: minder vermoeidheid en meer vertrouwen

Vind je eigenheid

- Regie pakken kan pas als je weet wat je wilt
- Waar word jij blij van?
- Wat geeft jou energie?
- Waarbij ervaar jij flow?

- Resultaat: meer energie en eigenwaarde





Maskers af

- Eenzame held: 'Ik kan het wel alleen'
- Hartenkoningin (Alice in Wonderland): 'Ik ben boos op mijn ziekte dus ik reageer het af op mijn naasten'
- Superman / Superwoman: 'Alle ballen in de lucht, en nog perfect ook'
- Kalimero: 'Waarom heb ik dit en anderen niet?'
- Moeder Theresa: 'Ik moet vooral heel hard voor anderen zorgen'
- Het 'lieve meisje': ik moet altijd aardig zijn
- Resultaat: vrijheid, regie, grip



Assertiviteit: neem je ruimte in

- Als je weet wie je bent, laat het zien
- Maak jezelf niet klein
- Communiceer gelijkwaardig met arts, collega's, partner

- Paradox 2: kracht door kwetsbaarheid

- Resultaat: vrijheid, regie, rust
- Tip: video over regie en assertiviteit

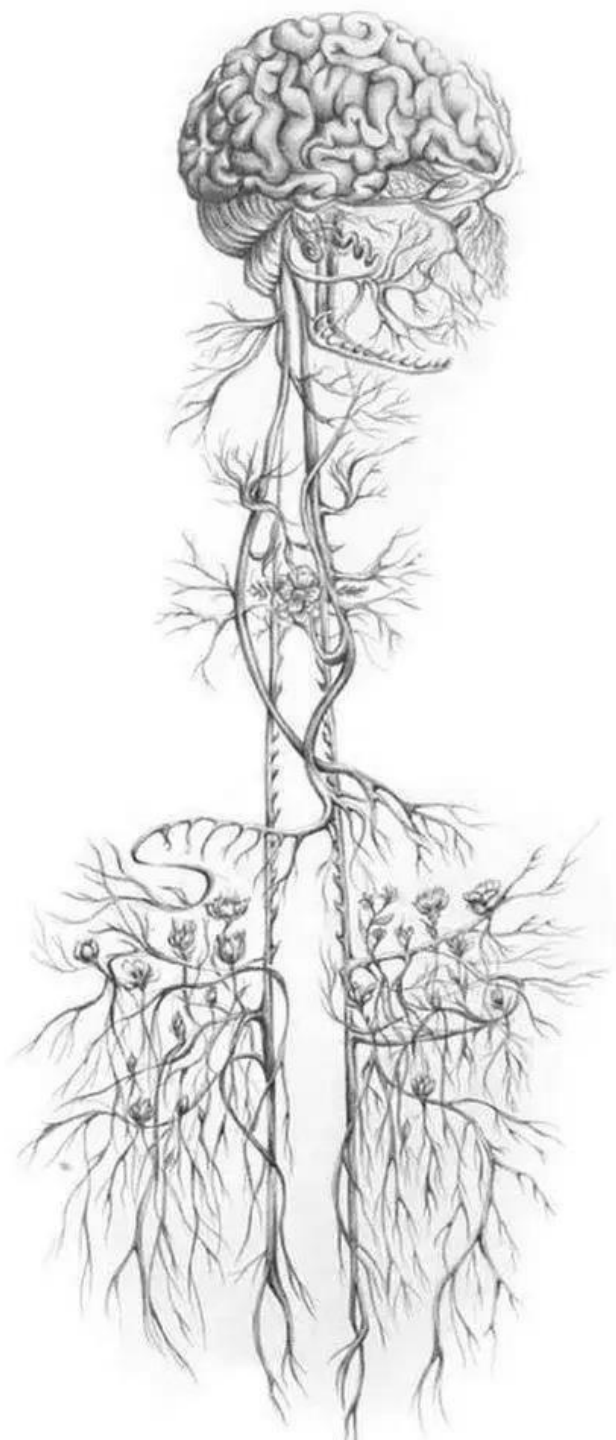
4. Sluit vriendschap met je lijf

- Gaat verder dan acceptatie
- Voelen erbij betrekken: het lichaam is één systeem
- Niet makkelijk; denken wordt verheerlijkt
- We leven vaak erg in ons hoofd
- Lichaam is niet je vijand
- Dialoog met je lijf
- Paradox 3: omarm je zieke lijf

- Hulp: haptonoom, lichaamsgericht coach, biodanza, bepaalde vormen van meditatie en lichaamswerk

- Resultaat: ontspanning, balans, gevoel van heelheid





Stress- management

- Stress in deze context: reactie op dreiging (reëel of irreëel)
- Eén zenuw in het bijzonder interessant: nervus vagus
- Kalmeer zelf je zenuwstelsel
- Lichaam is één geheel: brein en darm beïnvloeden elkaar
- Tip: 7 oefeningen om zelf te doen

- Resultaat: direct ontspanning

Wat levert dit alles op?

- Meer rust in hoofd en lijf
- Meer energie
- Meer tijd
- Jezelf mogen zijn
- Meer plezier, genieten
- Vertrouwen in je lijf, jezelf en je toekomst
- Kortom: **meer grip**

- Werkt op alle niveaus





www.eldadorren.nl/grip-op-ibd

Bedankt!