



**HYPER
VENTI
LATIE
ONTKRACHT**

Chris Lenaerts



HYPER VENTI LATIE ONTKRACHT

Bevrijd jezelf van perfectionisme,
chronische spanning en
stressgerelateerde klachten



 | LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

Cartoons: Arno Van Mieghem

Illustraties: Tinne Cornelissen (p. 212 en 265) &

Nele Reyniers/Shutterstock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Chris Lenaerts

D/2017/45/159 – ISBN 978 94 014 4179 7 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding 13

DEEL I

**Chronische en acute hyperventilatie:
de theorie** 19

Hoofdstuk I

Even kennismaken 20

De naam dekt de lading niet 20

Lichamelijke reacties op stress 21

Wat gebeurt er echt in ons lichaam? 22

Meest voorkomende klachten 26

Zelfonderzoek I 29

Hoofdstuk II

Hyperventilatie:
een psychosomatisch ziektebeeld 32

Wat is psychosomatisch? 32

De rol van de orthosympathicus
(OS en de parasympathicus (PS)) 33

Het evenwicht tussen beide 36

Hoofdstuk III

Acute en chronische hyperventilatie 41

Case en bespreking 41

Acute hyperventilatie 43

Chronische hyperventilatie 46

Hoofdstuk IV

De gedachtegang van de hyperventilant 50

De weg die hij volgt 50

Interpretatie van de angstspiraal 52

Ingrijpen 53

Hoofdstuk V

Stress: oorzaken en voorbeschikbaarheid 56

Mogelijke oorzaken 56

Voorbeschikbaarheid en opvoeding 67

Meer vrouwen dan mannen 70

Hoofdstuk VI

Perfectionisme 71

Soorten perfectionisten 71

Deugden en ondeugden 76

Grensprobleem 77

Het masker 78

Zelfonderzoek II 80

10 op 10, 100% en liefst 120% 81

De prestatiegerichte maatschappij 84

Hoofdstuk VII

Emoties, gevoelens, stemmingen 89

Gevoelige personen 89

Wat zijn emoties, gevoelens, stemmingen? 91

Cultuurgebonden 93

Seksegebonden 94

Gevolgen van het niet uiten van gevoelens 95

De negatieve spiraal van zelfvernietiging 106

DEEL II.

Chronische en acute hyperventilatie: de praktijk

Methodiek 110

Hoofdstuk I

Aanpak van de stressoren 111

Het opstellen van een persoonlijk schema 111

Het temmen van de leeuwen 122

Hoofdstuk II

Verhoog je zelfbeeld 127

De negatieve kerngedachte als basis 127

Het ontkrachten van de negatieve kerngedachte 129

Het verhogen van het zelfbeeld: de oefening van de bolster 130

Hoofdstuk III

Zelfzorg 151

Wat is zelfzorg? 151

Jezelf beter leren kennen 151

Jezelf voeden 157

Wat is zelfzorg niet? 160

De verschillende invalshoeken 163

Raadgevingen 164

Hoofdstuk IV

De fysieke benadering 166

Het belang van een goede buffer 166

Goed ademen 191

Relaxatietechnieken aanleren 213

Het toepassen van massages 220

Stretching 221

Hoofdstuk V

De mentale benadering 230

Remmende opvattingen, verwachtingen en verplichtingen 230

Stop het 'moeten' en het 'niet mogen' 233

Het ombuigen van je negatieve gedachtegang	236
Het herwinnen van zelfvertrouwen	239
Positieve herprogrammering	252

Hoofdstuk VI

De emotionele benadering	268
--------------------------	-----

Geef expressie aan je gevoelens	268
Piekeren	268
Het loslaten van de piekerketting	271
Ontladen om te aanvaarden	280
Positieve gevoelens	282
Het afreageren van woede	285

Hoofdstuk VII

De gedragsmatige benadering	290
-----------------------------	-----

Perfectionisme een halt toeroepen	290
Maak gebruik van de grammfoonplaattechniek	296
Positieve versus negatieve visualisatie	297
Desensitisatie door positieve visualisatie	298
Behoed je voor zelfdestructieve relaties	300

Hoofdstuk VIII

Leven met een hyperventilant	304
------------------------------	-----

Druk op de omgeving	304
Raadgevingen voor de omgeving	305

Dankwoord	315
-----------	-----

Bibliografie	317
--------------	-----

Voorwoord

Beste lezer,

In 2005 schreef ik mijn eerste boek over hyperventilatie (HV). Het boek was het resultaat van een eenzame en angstige zoektocht naar de vele onverklaarbare klachten die ik dagelijks gewaarwerd in mijn lichaam. Het was het antwoord op een algehele onwetendheid over deze aandoening en op een gebrek aan effectieve hulpverlening.

Laat me je even meenemen in een bondig verhaal over mijn persoonlijke ervaring met het ziektebeeld (HV is geen ziekte) en de basis van dit boek.

Tijdens mijn leven ben ik – net als de meesten onder ons – getroffen door tegenspoed en niet zelden door gevoelens van ingrijpende machteloosheid. Zo werd in 1990 mijn jongste zoon – toen zes jaar – het slachtoffer van zware brandwonden. Hij onderging de nodige pijnlijke behandelingen en transplantaties en nadien volgde de tweejarige drukpakperiode. Dit op zich was al een heel zware emotionele periode met veel verdriet, angst en uitgesproken gevoelens van machteloosheid (dit laatste is vaak het cruciaalste gevoel bij mensen die lijden aan HV-klachten). Bovendien wilde ik, vanuit mijn perfectionistische instelling, dat alles in het gezin en in de praktijk perfect gerund bleef. Niemand mocht iets tekortkomen: onze twee dochtertjes en mijn man moesten netjes verzorgd naar school of naar het werk gaan, alle dagen hun eten vers op tafel krijgen, ik maakte voldoende tijd vrij om heen en weer naar het ziekenhuis te rijden om mijn zoontje te steunen en ook mijn patiënten moesten ondertussen de best mogelijke begeleiding krijgen. Vanuit mijn gedrevenheid en hulpverlenende instelling lukte dit wonderwel. Ik was in die periode heel wat kilo's vermagerd en kreeg daar geregeld opmerkingen over, maar die wimpelde ik als vanzelf weg. Niemand kwam iets tekort, dus alles was oké!

Enkele maanden later, toen alle wonden grotendeels geheeld waren en ook het levensgevaar geluwd was, kwam er een zekere rust over mij. Ik kon en mocht loslaten. Het allerergste was gelukkig voorbij.

Helaas... Niet voor mij. Het was net op dat moment, het moment van relatieve rust, dat de mysterieuze klachten plotseling en zelfs heel intens tevoorschijn kwamen. Het was niets anders dan het antwoord op een veel te belastende periode, een periode van onbewuste roofofbouw op mezelf.

In de vele maanden die volgden, werd mijn leven voortdurend gedomineerd door die erg onaangename en onverklaarbare klachten. Als hoofdklacht was er een uitgesproken ijl en onwerkelijk gevoel, maar er waren ook spierpijnen, vooral in nek en schouders, druk op de borst, wazig zicht, soms wat ademnood, krop in de keel, pijn tussen de schouderbladen, ook wel hartkloppingen, maag- en darmproblematiek en zo meer. Er volgden meerdere onderzoeken, maar alle resultaten waren negatief (wat wil zeggen dat er niets anatomisch kon worden aangetoond). Geen arts/specialist die er raad mee wist. Nergens vond ik een gepaste behandeling. Wat ik wel kreeg, was een 'verkeerde' diagnose: de ziekte van Ménière (zeldzame aandoening van het binnenoor met duizeligheid, gehoorverlies en oorsuizingen). Ik nam de nodige medicatie, maar na een jaar pillen slikken en de vaststelling dat die diagnose mijns inziens – wat ook zo was – toch niet klopte, begon ik aan een persoonlijke zoektocht. Het werd inderdaad een eenzame en hachelijke zoektocht, waarbij het me uiteindelijk duidelijk werd dat ik leed onder een latente of verborgen vorm van hyperventilatie, ook wel chronische hyperventilatie (CHV) of angst- en spanningsyndroom genoemd. In 1990 was dat een vrijwel onbekend ziektebeeld waarover geen of nauwelijks relevante informatie bestond, laat staan enige deskundige begeleiding. De combinatie van mijn opleiding tot fysiotherapeut (in België beter bekend onder de noemer kinesitherapeut), het door en door ervaren van het ziektebeeld en de interesse in de psyche van de mens leverde dankbare resultaten op. Ze gaven mij de mogelijkheid om de psychosomatische (geestelijk-lichamelijk) klachten, die zo eigen zijn aan HV, op een efficiënte manier te benaderen en te begrijpen.

Het ervaren van talrijke klachten, alsook de vele twijfels, de bijbehorende onrust en angstige gedachten over mogelijke ziekten, hebben er niet alleen toe bijgedragen dat ik zeer gemotiveerd was om

dit ziektebeeld te doorgronden, ik wilde ook anderen bijstaan in hun radeloze zoektocht. Ik voelde aan waar mijn missie lag: mensen die lijden onder het angst- en spanningssyndroom – en vooral zij die niet vertrouwd zijn met het menselijk lichaam – op een geruststellende en respectvolle manier begeleiden in hun genezingsproces. Ik dacht bij mezelf: als het al zo moeilijk is voor iemand uit de medische sector, wat moet het dan zijn voor de niet-medicus? Mijn besluit stond vast: ik schrijf een boek! Een toegankelijk boek dat iedereen vlot kan lezen, niet te medisch, maar in gewone mensentaal. Ik verlangde ernaar om een einde te kunnen maken aan heel wat lijdenswegen. Ook wilde ik therapeuten vanuit verschillende disciplines informeren om zo de angst- en spanningsspiraal zo snel mogelijk te herkennen en te doorbreken.

Vijftien jaar na mijn eerste symptomen publiceerde ik mijn uitgebreide kennis en rijke ervaring in *Hyperventilatie ontmaskerd - Een aanpak voor perfectionisme*. Het boek was als een bom die ontplofte!

Mijn telefoon in de praktijk stond roodgloeiend, de tranen rolden er als het ware uit en ik werd overstelpt met honderden reacties. ‘Eindelijk iemand die mij begrijpt!’ – ‘Mevrouw, u kent mij niet en toch hebt u mij haarfijn beschreven’ – ‘Hoe is het mogelijk dat ik hier zo lang op heb moeten wachten’ waren de meest voorkomende reacties. Deze opmerkingen deden mij telkens deugd, vooral omdat ik zeer goed aanvoelde wat die (h)erkenning voor de patiënt betekende. Een erkenning van de vele angstige gewaarwordingen die hun levenskwaliteit al zoveel jaren aantastten en het leven vaak ondraaglijk maakten. Er waren ook heftige reacties, die ik dan meestal na of halverwege de sessies hoorde: ‘Chris, uw boek heeft me liters tranen doen huilen.’ Zo was er ook de reactie van de ‘ijzige’ directrice van een groot bedrijf: ‘Weet u dat ik hem drie weken achter slot en grendel heb gestopt? Ik wilde er niets meer van weten... Maar op een avond heb ik mijn nachtkastje opnieuw geopend. In één ruk heb ik het uitgelezen. Het is mijn bijbel, ik heb hem altijd bij me.’

Zo’n impact had ik in de verste verte niet kunnen vermoeden. Tja, van een ontmaskering kun je inderdaad wel heel erg schrikken! Zonder confronterend te willen zijn, had ik heel bewust de zaken voorgesteld zoals ze zijn. Geen omwegen, recht op het doel af. Uiteindelijk ben ik daar blij om. Een hyperventilant/perfectionist is immers iemand die ‘doorgaat’. Je houdt hem niet tegen met wat boterzachte raadgevingen.

Het boek was voor velen een ware eyeopener, waardoor angst en onzekerheid werden omgetoverd tot inzicht en geruststelling. Door het boek vonden ook steeds meer mensen met hyperventilatieklachten hun weg naar de praktijk, waardoor ik de kans kreeg om intenser in contact te komen met de typische kenmerken van dit ziektebeeld, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak. Mijn kennis beperkte zich al snel niet meer tot mijn eigen HV-ervaring, maar evolueerde naar een globaal en rijper inzicht in het hele hyperventilatiegebeuren. Het werd me duidelijk wat er bijna altijd en hoofdzakelijk aan de basis ligt van het ontwikkelen van HV-klachten. Ook al had ik aanvankelijk niet de minste intentie om nog een tweede en derde boek te schrijven over dit onderwerp, ik kon niet weerstaan aan de drang om ook die verworven kennis met velen te delen. Elk van de drie boeken vond intussen zijn weg naar vele duizenden lezers en versterkt mijn motivatie.

Het boek dat je nu in handen hebt, is een update, een hernieuwde versie, van *Hyperventilatie ontmaskerd*, waarin ik belangrijke nieuwe inzichten uit boek twee *Actief loslaten – Liefde stroomt waar strijden ophoudt* (2008), boek drie *Grijp je leven – Verhoog je zelfbeeld, activeer je levenskracht* (2012) en boek vier *De nacht geeft kracht – Adviezen voor een deugddoende nachtrust* (2013) heb geïntegreerd. Zo hoop ik in dit nieuwe boek alle belangrijke basisinformatie over hyperventilatie op een toegankelijke manier samen te brengen.

Ik ben mij ervan bewust dat verschillende thema's nog diepgaander kunnen worden uitgewerkt, maar dit valt buiten mijn kennis en het bestek van dit boek. Ook met dit boek zie ik mezelf in de eerste plaats als ervaringsdeskundige en niet als specialist in de psychologie. Het is zeker niet de bedoeling mij kennis en kunde toe te eigenen die ik niet heb. Ook wil ik je geen richtlijnen opdringen. Dat recht heb ik niet en het zou je de kans op jouw persoonlijke ontdekking en ontplooiing ontnemen. Bekijk dit boek en de eventuele begeleiding van een therapeut als het kompas op je levenspad. Jij bent het die de richting bepaalt.

Het is zeker wél mijn bedoeling om bij te dragen tot de bewustwording dat je hyperventilatie kunt beschouwen als een dankbare en zeer leerzame 'ontwrichting' van je leven: een vriend – hoe moeilijk dit aanvankelijk ook te begrijpen is – die je waarschuwt, die je wil beschermen tegen verdere roofoverval op jezelf. Het boek toont je de weg naar een andere levensfilosofie en vooral naar een warme, liefdevolle band met jezelf. Ik hoop van ganser harte met deze herziene uitgave nog veel meer mensen op weg te helpen, ze perspectief te bieden en opnieuw te doen stralen. Daar doe ik het voor!

Inleiding

‘Hyperventilatie is geen ziekte en zeker geen aanstellerij, het is evenmin het gevolg van zwakte of van overbezorgdheid voor zichzelf, integendeel.’

Ik ben heel blij dit boek voor jou en iedereen die lijdt onder HV-klachten te kunnen schrijven. Laat dit boek voor jou een gids zijn, een uitnodiging om te veranderen. Ik zal jou tot op de laatste bladzijde begeleiden om weer baas te worden over je eigen lichaam in plaats van, zoals nu, je lichaam over jou. Hierbij stel ik slechts één voorwaarde: jij moet het zelf willen. Jouw motivatie is de sleutel tot succes, want jij bent je genezer.

Waarom dit boek?

Regelmatig, en de laatste jaren in stijgende lijn, dienen zich mensen aan met chronische hyperventilatieklachten. Het is een progressieve, snel stijgende en onrustwekkende curve in onze eisende, perfectionistische tijd. Het verwachtingspatroon ligt erg hoog en neemt alsmaar toe, waardoor steeds meer stressgevoelige personen met deze aandoening kampen. We leven werkelijk in *hyperventilation times*. Hoog tijd dus om de roep van het lichaam te begrijpen en positief te beantwoorden. Het vraagt een actieve inzet – die zo eigen is aan hyperventilanten – maar ditmaal écht voor jezelf, om de roefbouw op lichaam en geest een halt toe te roepen.

Als hyperventilant ga je door een hel. Je voelt je bar slecht in je vel. Er volgen tal van onderzoeken, maar men vindt niets, alles is oké. Hierdoor word je vaak bestempeld als aansteller, zeurpiet of hypochonder (ziektevrees). Kortom, er is geen of slechts geringe steun van vrienden, familie, werkomgeving en zelfs nog al te vaak

van je therapeut én van jezelf... Logisch: het is zo onbekend. Er hangt bij velen een soort waas, een sluier waarachter het ware ziektebeeld verborgen zit. Wat de hulpverlener meestal kent, is de acute aanval, maar dat is de minst voorkomende vorm van hyperventilatie.

Door die onbekendheid en onwetendheid worden de meeste mensen met HV-klachten veel te laat of soms niet doorverwezen. Hierdoor worstelen velen van hen jarenlang met onbegrip en ook tal van vragen blijven onbeantwoord in het hoofd rondspoken, zoals: 'Zit ik nu voor de rest van mijn leven gevangen in deze angstige situatie?' 'Waar blijft de oplossing?' 'Wie kan mij bevrijden?' 'Hoe kan ik de kwaliteit van mijn leven terugvinden?' 'En zal ik die nog ooit terugvinden?' Allemaal vragen waarop tot op heden vaak geen gepast antwoord komt.



In dit boek zul je geen saaie, gecompliceerde wetenschappelijke uitleg vinden. Geen anatomie van onze longen, geen gedetailleerde beschrijving van de spierwerking bij elke in- en uitademing of wat er allemaal op gang komt door chemische reacties bij elke gedachte die we hebben en elke emotie die we ondergaan.

Mijn voorkeur ging uit naar een praktisch en vooral patiëntgericht boek. Een werkboek voor iedereen die hyperventileert, voor iedere persoon die (soms onbewust) lijdt onder zijn perfectionisme, voor iedereen die psychosomatische klachten heeft, op welke manier dan ook. Een boek dat hopelijk helderheid en herkenning zal oproepen en waar je af en toe ook eens flink om kunt lachen. In dit boek vind je zelfonderzoeken, praktische opdrachten, allerlei tips en raadgevingen, nieuwe denkwegen en leefpatronen. Kortom, een echt doeboek. Werk ermee: maak kanttekeningen in potlood, zet af en toe een uitroepteken, omcirkel bepaalde punten die voor jou speciaal van toepassing zijn of schrijf er een persoonlijke

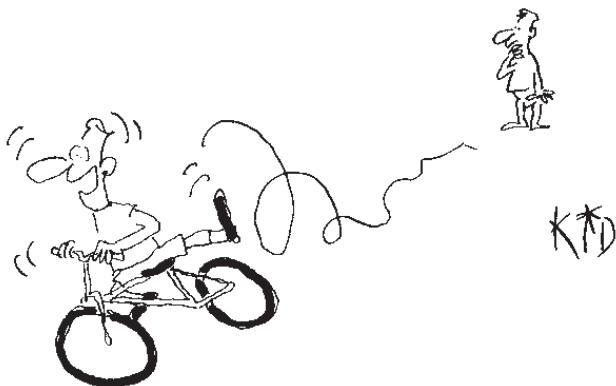
opmerking bij. Dit zal, bij het herlezen van het boek, een belangrijke steun zijn. Teruggrijpen naar bepaalde hoofdstukken of (voor jou) belangrijke passages uit het boek kan zinvol zijn: telkens zul je nieuwe inzichten, nieuwe uitdagingen, ideeën en groeikansen voor de toekomst ontdekken.

Bedenk wel dat voor het veranderen van ingewortelde denk- en leefgewoonten tijd en doorzettingsvermogen nodig zijn, alsook regelmatige herhaling van wat geadviseerd wordt.

Ik ben ervan overtuigd dat ook jij in staat bent je levenskwaliteit te verhogen en een irrationeel denkproces kunt ombuigen naar wat je zelf echt wilt voor de toekomst: het herwinnen van je *eigenwaarde* en je *innerlijke rust*. Deze beide waarden stapsgewijs ontplooiën, dat is het uiteindelijke doel van dit boek. Ze maken je klachtenvrij.

Ik hoop met dit boek ook een groot aantal hulpverleners in de medische en paramedische sector te bereiken. Zij zijn meestal je vertrouwenspersonen. Mensen die een luisterend oor hebben, je met raad en daad bijstaan en je in de mate van het mogelijke genezen. Zij wensen dit zeker ook te doen voor je HV-klachten, ware het niet dat ze vaak niet weten hoe ze ermee om moeten gaan. Inderdaad, er is vaak een sterke tegenstelling tussen de ongerustheid van de patiënt enerzijds en de objectieve resultaten van de onderzoeken anderzijds. Je moet het zelf bijna eerst meegemaakt hebben om te weten welke strijd een hyperventilant dagelijks levert. Zijn klachten zijn realistisch, ook al zijn ze het gevolg van een irrealistisch denkproces, veelal vanuit een te perfectionistische instelling.

Mag ik je dan ook veel succes toewensen en als het eens moeilijk gaat, als je een echte terugval hebt, denk dan aan de periode dat je leerde fietsen: een val betekende niet opnieuw vanaf nul beginnen. Integendeel, je leerde er iets van. Een val is het bewijs dat het ooit beter is gegaan. Het is een logisch onderdeel van een leerproces.



‘De tijd is rijp om zowel het syndroom als de hyperventilant zelf te ontmaskeren.’

Enkele raadgevingen

Als je klachten momenteel vrij uitgesproken zijn, heb je waarschijnlijk de neiging om onmiddellijk met deel II, het behandelingsplan, te beginnen. Persoonlijk raad ik je aan om toch eerst deel I te lezen. Het theoretische gedeelte zal je een duidelijk inzicht geven in het ontstaan van je klachten en wat er allemaal met je lichaam gebeurt. De zelfonderzoeken, figuren en verwijzingen zullen je hierbij helpen.

Een rustig leestempo verdient altijd de voorkeur. Wanneer het tijdelijk moeilijk is om je te concentreren, kun je dit het best aanvaarden. Wees dan tevreden met enkele bladzijden per dag. Stap voor stap geeft de beste resultaten, forceren is uit den boze. Het gebruik van een markeerstift kan nuttig zijn en een goede hulp als je later bepaalde passages wilt herlezen.

Het is erg belangrijk dat je zelf ontdekt wat er bij jou aan de basis ligt van je klachten. Met dit boek ga je daarom niet alleen aan de symptomen werken, maar leer je gaandeweg ook de oorzaak van je hyperventilatieklachten inzien en aanpakken. Zodra één of meerdere oorzaken weggenomen of sterk verminderd zijn, zie je vaak een domino-effect: de ene energievreter haalt de andere neer.

Ik heb bij het schrijven van dit boek de tijd genomen om alles rustig uit te leggen. Af en toe zul je dan ook eens een herhaling tegenkomen. Uit ervaring weet ik dat dit niet overbodig is voor personen die niet in de medische of paramedische sector zitten of voor personen die meer tijd nodig hebben om bepaalde vaststellingen – over zaken die veelal onbewust verlopen – te kunnen begrijpen en écht te laten doordringen.

Let wel, het is niet omdat je hyperventileert dat alles wat in dit boek vermeld staat op jou van toepassing is. Dit boek is een reële weergave van wat er onder de mensen leeft en wat er in hen omgaat, van gebeurtenissen en trauma's waar je als therapeut mee geconfronteerd wordt. Wees dus selectief, maar wees ook niet blind voor je eigen problematiek. Schenk daarbij voldoende aandacht aan de thema's die je raken: ze refereren aan je gevoelige punten en bevatten meestal heel wat waarheid. Werk hieraan.