

REPORTAGE Body Mind Release lijkt heilige graal voor psychische problemen

Niet meer praten maar doen

Het helpt en het helpt snel. Body Mind Release lijkt de heilige graal voor mensen die van hun fysieke, emotionele, mentale en sociale problemen af willen. Niet meer praten maar doen. Het UWV heeft de methode ook ontdekt en omarmd.

De methode is ontwikkeld door Hans de Waard. Eerder bedacht hij De Jassentechniek die hij beschreef in het gelijknamige boek (2009). „Dit was het resultaat van mijn persoonlijke 'strijd' tegen de ballast die ik bij mij droeg.” Toch was hij niet helemaal tevreden. „Het leek op pappen en nathouden, net of ik door de modder liep en elke dag weer mijn laarzen moest schoonpoetsen. Ik had mij gefocust op het loslaten van ballast. Ik ontdekte dat je niet alleen ballast kunt vergaren in je leven maar tegelijkertijd positieve gevoelens kunt verliezen. Denk aan zelfvertrouwen, doelgerichtheid, vastberadenheid, succes, levensvreugde, eigenwaarde en geluk.”

„Wanneer ik onzekerheid loslaat, betekent dat nog niet dat ik zelfvertrouwen heb. Dus met alleen loslaten, kom je er niet, bedacht ik. Als ik de ballast voorgoed had kunnen loslaten, had ik dat wel gedaan. Dus moest er iets in mij zitten wat voorkwam dat ik kon loslaten. Denk aan een innerlijke saboteur. Niemand kan zichzelf (onbewust) zo intens bestraffen als jij zelf. Dat begint vaak met een woordje of gedachte als 'had ik maar'. Ook die moest ik loslaten.”

De zwaai-klok van zijn oma bracht hem op een idee. „Tik, tik, tik, tik. Ik werd er altijd rustig van. Tikken is niks anders dan een prikkel die de hypothalamus lekker vindt en waardoor hij het stresshormoon cortisol omlaag brengt.” Hij bedacht dat je het tikken, samen met een specifieke ademhaling, kon gebruiken om negatieve gevoelens, overtuigingen en gedachten los te laten en te vervangen voor positieve. „Dit terughalen van positieve gevoelens maakte voor mij echt het verschil.”

De Waard werkte zijn methode uit die hij Body Mind Release noemde, en legde hem neer in het gelijknamige boek (2020) dat als



BMR-therapeut Anouk Pronk claimt dat 95 procent van haar cliënten goed in het vel komt te zitten. FOTO: JIFOTO.NL / IAN JOUNG

ondertitel kreeg: 'Hoe ballast ons leven regeert'. Hij is trouwens niet geïnteresseerd in de herkomst van de ballast. „Op een gegeven moment moet je stoppen met praten.”

Niet praten maar doen dus. „Je hoeft nergens aan te denken, alleen maar je ballast loslaten en je positieve gevoelens terug te halen”, zegt therapeut Anouk Pronk uit Heerhugowaard-De Noord die cliënten uit heel Noord- en Zuid-Holland krijgt. Ze claimt dat 95 procent van haar cliënten zeer tevreden zijn over het resultaat.

„Na gemiddeld zeven sessies staan ze anders in het leven. Een enkeling komt terug voor nazorg maar op een gegeven moment is ook dat

„Tik, tik, tik, tik, de zwaai-klok van mijn oma maakte mij rustig

niet meer nodig.” Vanuit een oncologisch centrum is er interesse om Body Mind Release in te zetten als ondersteunende interventiemethode tijdens en na de diagnose kanker. „Met name op het begeleiden van angst en het terugbrengen van het vertrouwen in het lichaam is Body Mind Release effectief”, aldus De Waard.

Een verzekeringsarts heeft de opvallend positieve resultaten van Body Mind Release onderzocht: Haar conclusie: er zijn duidelijke verbeteringen op de zes vlakken gezondheid, levensvreugde, energie, stress, geheugen en concentratie. Dit was de aanleiding voor het UWV om Body Mind Release Ne-

i Body Mind Release

De methode Body Mind Release claimt dat in gemiddeld zeven individuele bijeenkomsten mensen geholpen worden hun ballast los te laten en er positieve gevoelens voor in de plaats te zetten. De deelnemers krijgen een dagelijkse oefening aangereikt die hen helpt om hun stressgevoel direct naar beneden te halen. De methodiek werkt onder andere op basis van neuroplasticiteit (het schoonmaken, en maken van nieuwe paden in de hersenen). Er zijn nu zo'n 130 erkende BMR-therapeuten in het hele land. Sommigen hebben een contract met een zorgverzekeraar. bodymindrelease.nl

derland in te schakelen voor medische interventies. Er is nu ook een reïntegratieovereenkomst met het UWV voor mensen die in de Ziektewet, de WW en de WIA zitten. En De Waard is bezig met het opzetten van samenwerkingsvormen met het bedrijfsleven en instanties.

Een wondermiddel willen De Waard en Pronk de simpel lijkende methode niet noemen. Pronk: „Het resultaat blijkt er gewoon te zijn. Op alle gebieden komen onze cliënten tot significante verbeteringen. Dit is ook een mooie methode om wachtlijsten in de GGZ te overbruggen of zelfs op te vullen.”

Leonie Groen

VAK K Niet meer beter worden

Van beter worden is vaak geen sprake bij kanker. Ook niet als je geneest.

Natuurlijk, je kunt van een of meerdere tumoren afkomen. Dan heb je geluk. Het 'kwaad' is bestreden, denk je dan. Je bent verlost van alle ellende. Je kunt verder met je leven.

Helaas is het niet zo simpel. Het moment van genezing is niet duidelijk meetbaar. Je moet wachten. Hopen dat het goed gaat. Een arts geeft je niet zoiets als een 'schoonverklaring'.

Je leeft jarenlang aan de zijlijn.

meer niet. Geen pijn, geen uitvalsverschijnselen. Je was gewend aan ziektes waarbij een arts je van klachten kon verlossen. Je 'beter' maakte. Dat werd anders. De behandelingen maakten je ziek, gaven je problemen. Een operatie, bestralingen, chemotherapie, hormoontherapie. Het maakte meer kapot dan je lief was. Maar je zou er 'beter' van worden. Goed.

Jarenlang leef je tussen hoop en vrees, tot zich nieuwe tumoren aandienen. Genezing is niet meer mogelijk. Wat nu? Hoe te leven als er geen beterschap meer inzit?

Je probeert normaal te doen, 'gewoon' door te leven zo lang je nog hebt. Maar je denkt regelmatig aan doodgaan, aan een crematie of begrafenis en aan een hospice. Aan je studerende zoon, die nog geen baan heeft. Aan je huis met hypotheek, je spaargeld. Moet je financiële maatregelen treffen? Is er nog genoeg geld voor je zoon?

Je verdiept je in euthanasie. Wat moet je daar allemaal voor doen, om dat veilig te stellen? Heb je een huisarts die daar voor open staat?

Je probeert te werken, maar je hoofd laat het soms afweten.

chemotherapie bij uitgezaaide kanker. Niet om er beter van te worden, maar om een snel levens-einde te voorkomen. Hopelijk dan. Ingewikkeld om daar een besluit over te nemen, want gif tegen kanker is kankerzooi. Dat kan ernstige lichamelijke problemen geven. Daar word je zeker niet beter van.

ERNA STRAATSMA
e.straatsma@medisch.nl

