

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 1 nr. 4a



Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Leren leven met Kanker

Door Johan Hooglugt

Hoe leer je leven met kanker

Op dit moment ligt een dierbare collega van mij in het ziekenhuis. Zij heeft kortgeleden een zware operatie ondergaan, omdat bij haar plotseling kanker is geconstateerd. Wat doet dit met je, hoe had ik dit kunnen voorkomen en hoe ga je verder met je leven. Dit zijn enkele van de vragen die bij je opkomen als je te maken krijgt met de diagnose kanker.

Ik wil jullie graag meenemen naar september 2006. Ik liep al acht maanden met enorme rugpijn. Eindelijk kreeg ik mijn huisarts zo ver voor een onderzoek onder de MRI, om te zien of ik een hernia had. Tot mijn grote schrik bleek het geen hernia te zijn maar kanker. Nog diezelfde week kreeg ik te horen dat ik de ziekte van Kahler had. Ik ben iemand die zijn leven lang redelijk gezond heeft geleefd, veel sporten, gezond eten en positief in het leven staan.

Toch blijkt dit geen garantie te zijn om niet ziek te worden. Hoe kon het nou zijn dat juist ik kanker had, nota bene een kanker die nagenoeg alleen bij mensen boven de 65-70 jaar voor kwam. Antwoord op die vraag krijg je niet. Nog geen week later lag ik aan mijn eerste chemokuur. Naast de kuren heb ik veel gedaan aan orthomoleculaire geneeskunde. Ook heb ik psychologische hulp gezocht.

Al met al is het mij na negen maanden gelukt om weer aan het werk te gaan. Ik heb het geluk gehad dat de kuren bij mij zijn aangeslagen waardoor ik vrij ben van kankercellen. Lastig is wel dat mijn ziekte chronisch is. Er is op dit moment nog geen medicijn beschikbaar om deze vorm van kanker te genezen (dit geldt jammergenoeg voor zeer veel vormen van kanker). Toch zat ik nog met veel vragen en angst over de

vraag wanneer mijn kanker terug zou komen. Gelukkig word ik nog steeds elke drie maanden gecontroleerd en gaat het nog steeds goed.

Na de zomer van 2007 kwam ik op mijn werk in aanraking met het Stress reductie programma SRP van HeartMath. Het bestaat uit 6 sessies van ongeveer een uur. Met deze methode leer je wat je ademhaling en een positief gevoel voor je kunnen betekenen. Ik heb dit programma met veel overgave gevolgd.



Hoe nu verder ?

Het HeartMath SRP heeft mij veel geleerd. Allereerst ben ik mij nu veel meer bewust van de bronnen die stress veroorzaken. Het positieve gevoel wat je bij de technieken moet oproepen heeft mij kracht gegeven om met mijn angst om te gaan. Deze methode is zeker geen geneesmiddel tegen kanker. Het geeft je wel een andere manier om in het leven te staan, waardoor je beter om kunt gaan met de gevolgen van de ziekte kanker.

Ik was zo enthousiast over de methode van HeartMath, dat ik inmiddels diverse opleidingen tot Heartmath Coach heb gevolgd. Ik merk dat cliënten echt baat hebben bij deze methode. Het grote voordeel van deze methode is dat er veel wetenschappelijk onderzoek is gedaan met zeer goede resultaten. Steeds meer ziekenhuizen en artsen voegen deze methode toe aan hun palet van behandelingen.

Case study:

“ In onze praktijk hebben we gemerkt dat overlevenden van kanker kunnen worstelen met PTSS, stemmingswisselingen, overlevende schuld en chronische stress. Belangrijke hulpmiddelen voor deze overlevenden kunnen zijn: Benaderingen van geest / lichaam vaardigheden die emotionele regelgeving en stress management combineren. Zij bieden een basis voor een verbeterde gezondheid en welzijn als ze vooruit kijken”.

“Ondanks aanhoudende stressoren vonden overlevenden dat het gebruik van emotionele zelfregulatie technieken behulpzaam waren om beter met stress om te gaan. Zij waren minder humeurig en hadden een betere beheersing om positieve gevoelens vast te houden.

Hun problemen met slapeloosheid verbeterden, evenals hun algemene gezondheidstoestand gedurende deze tijd. Ook hadden zij verbeteringen in hun relaties. Voorop staat echter het verhoogde vermogen om frustratie en stress te beheersen”.

De basis stappen van de HeartMath techniekenStap 1 - Hart Focus

Richt uw aandacht op het gebied van uw hart. Adem langzaam en diep.

Stap 2 - Hart Ademhaling

In de tweede stap richt u uw aandacht op het gebied rondom uw hart. Adem langzaam en voorzichtig in 5 of 6 tellen. Doe alsof de adem in- en uit stroomt via het gebied rondom uw hart.

Stap 3 - Hart Gevoel

De derde stap bestaat uit positieve gevoelens en houding. Probeer een positief gevoel op te roepen voor uzelf of iemand anders.



Ik heb deze nieuwsbrief speciaal geschreven voor mijn dierbare collega. Daarnaast hoop ik dat deze nieuwsbrief voor veel kankerpatiënten een handvat is om weer iets beter in hun vel te komen. Ik hoop dat zij de kracht krijgen om positieve gevoelens te gebruiken om beter met de onvermijdelijke stress om te kunnen gaan, waardoor zij wellicht iets meer kwaliteit van leven krijgen.

Voor meer informatie: bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op twitter:

<http://twitter.com/HooglugtJohan>

of bel naar:

06-39558109

