



gezondheid

*‘Van de vijfde versnelling naar de vrijstand’*

Verder in deze uitgave

↳ *Toon de Haas gaf vijftig jaar geleden een nier aan zijn broer*



“Een droom is een boodschap in een enveloppe”

Elke nacht als we in bed liggen, dan dromen we. We reizen naar fantasiewerelden, beleven wilde avonturen of hebben het angstige gevoel achtervolgd te worden. Voor de meesten zijn dromen alleen een bezigheid voor 's nachts, maar Thijs Huijs uit Kessel besteedt er ook overdag zijn tijd aan en helpt anderen via hun dromen aan een beter welbevinden.

Als analytisch therapeut focust hij zich vooral op het onbewuste, en in dat kader komen dromen vaak langs. Mensen die tegen een probleem aanlopen kunnen bij hem terecht. Samen met Thijs wordt de droom ontleed, wat zorgt voor nieuwe inzichten. “Een droom is eigenlijk een plaatje van het onbewuste wat je gratis krijgt. Het is een boodschap in een envelop, en je maakt die open of niet, dat is de keuze aan jezelf. Het is jammer om die boodschap niet op te pakken en om te kijken wat het betekent.”

#### Cadeautje

Thijs zijn interesse in dromen ontstond in 1999, nadat hij in een coachingstraject inzicht in zijn eigen onderbewuste kreeg. “Ik had een droom. Ik zat aan een tafel met meerdere mensen en van boven kreeg ik een cadeautje aangereikt. Mijn coach zei, ‘jij wil zeker weten wat dat betekent?’ en zette toen twee stoelen neer. Toen ik op de eerste ging zitten vroeg hij ‘wat wil je weten?’ en ik zeg ‘ja, waarom krijg ik dat cadeau?’. Daarna liet hij me op de tweede stoel zitten en vroeg hij me ‘waarom geef je

dat cadeau aan Thijs?’, want het antwoord zat gewoon in mij. Dat vond ik zo frappant. Als het ware genereer je je eigen antwoorden, maar je staat er niet bij stil. Vanaf dat moment schrijf ik al mijn dromen op. Sinds 2007 verwerk ik ze in een digitale database en daar staan nu iets van drieduizend dromen in.” Door bewust te worden van je dromen, van je onbewuste, krijg je meer inzicht in jezelf, waardoor je kunt groeien, vertelt Thijs. “Alle elementen in je droom zijn onderdeel van je eigen psyche. Het zijn allemaal stukjes van jezelf.”

#### Hersensprikkelers

“Als je gaat slapen, gaan je ogen vanzelf heel snel knipperen. Dat noemen we de REM-slaap”, legt Thijs uit. “Op dat moment verschijnen er allemaal beelden en dat is wat wij verstaan als dromen. Je prefrontale cortex is eigenlijk heel inactief, maar je hersenstam is nog erg actief. Je geheugen is op dat moment bezig om zichzelf te reorganiseren. Alles wat je hebt meegemaakt wordt weggezet naar je langetermijngeheugen. Vanuit je hersenstam komen allerlei prikkels naar boven waar je



overdag te weinig aandacht aan hebt geschonken, wat je brein nog niet verwerkt had." Tijdens dat proces komen die belevissen weer naar voren, die worden vertaald naar beelden. "Het is eigenlijk een plaatje van je onbewuste. Het kan ook iets heftigs zijn dat je ooit hebt meegemaakt, waar je dan overdag te weinig aandacht aan hebt geschonken. Daarom droom je soms over vroeger." Onze hersenen gebruiken soms het moment van reorganiseren om deze heftige gebeurtenissen letterlijk te verwerken. "Sommige gebeurtenissen zijn zo ingrijpend dat ze naar boven blijven komen totdat je het een plekje hebt gegeven. In principe is zo'n droom dan een oproep van je onderbewuste die zegt 'doe er iets mee!'"

#### Droomarbeid

In droomwoordenboeken en online kun je opzoeken wat een droom symboliseert, maar dit is erg algemeen, vindt Thijs. "Als je bijvoorbeeld hebt gedroomd over een kat, dan zoek je het op en dan staat er een bepaald verhaal over. Dan staat er bijvoorbeeld 'gezellig, knuffelbaar dier', maar als je ooit gebeten bent door een kat, dan betekent zo'n droom heel iets anders." In plaats daarvan vraagt Thijs bij elk element wat het voor die persoon betekent. "Dan heb je die droom als het ware vertaald, dat noemen we droomarbeid." Dromen over een bepaald persoon betekent bijvoorbeeld niet altijd

dat je aan die persoon denkt, maar het kan ook over iemand gaan die een soortgelijk gevoel oproept of karakter heeft.

Thijs geeft consulten, lezingen bij bijvoorbeeld universiteiten, maar ook droomworkshops. "Bij een workshop komt een groep mensen bij elkaar. Iemand vertelt dan zijn of haar droom, gewoon in de ik-vorm. Dan vraag ik aan de rest welk gevoel het bij hen wakker maakt. Met allemaal die andere perspectieven krijg je meer inzicht en krijgt die droom een betekenis. Het zijn dingen waar diegene dan misschien helemaal niet aan gedacht had. Dan komt het voor dat ze in hun dagelijkse leven zo iets hebben van 'goh, ik moet assertiever zijn', of iets dergelijks. Als je met een groep werkt, hoor je feedback van anderen."



## Je onderbewuste zegt 'doe er iets mee'

#### Wetenschap

Thijs werkt hard om aandacht te brengen aan het belang van slaap en dromen voor ons welbevinden en gezondheid. "Als eerste heb ik de opleiding analytisch therapeut in Nijmegen gedaan. Daar heb ik mijn scriptie geschreven over dromen, maar de opleiding had een sterke spirituele

dimensie. Er kwam weinig wetenschap in voor. Vandaar dat ik bij de Open Universiteit ben begonnen met de opleiding psychologie. Daar ben ik nu bezig met mijn master. Ik schrijf nu een artikel op basis van een onderzoek wat ik heb gedaan over de relatie tussen spiritualiteit en het welbevinden. Dat gebeurt allemaal op een meer wetenschappelijke basis, zoals het hoort bij een masterscriptie, met honderden proefpersonen die enquêtes invullen. Daaruit komt naar voren dat een spirituele houding het welbevinden verhoogt. Die resultaten ben ik nu aan het verwerken." Daar houdt het echter nog niet bij op. "Als ik mijn master heb, wil ik er nog promotieonderzoek naar doen, om spiritualiteit meer een wetenschappelijke basis te geven. Spiritualiteit kan gewoon veel helpen

bij het welbevinden, mensen voelen zich er veel beter door. Overal wordt gezegd dat de welvaart beter moet worden, de economische groei valt tegen, enzovoorts, maar dat zorgt niet voor een beter welbevinden. Mijn droom is om daar een bijdrage aan te kunnen geven."

**Werken aan Veerkracht!**

In 3 maanden meer energie, verbinding en rust in lijf en hoofd. Ook 's nachts. Lichaamsgerichte methode met een gestructureerd werkboek en apparatuur die feedback geeft over je fysiologische staat.

**HeartMath.**  
GELICENSEERD THERAPEUT

## Leer beter met stress omgaan

**Ben je regelmatig rusteloos of prikkelbaar? Pieker je veel en slaap je slecht? Chronische stress is niet goed voor je gezondheid en vertaalt zich in lichamelijke klachten.**



Juist nu is de tijd om je energieniveau en weerstand een boost te geven en in actie te komen.

Met de wetenschappelijk onderbouwde HeartMath programma's Werken aan Veerkracht! en Uitgeslapen werkt beter! leer je in 3 maanden beter met stress om te gaan, je slaapkwaliteit te verbeteren en meer te leven vanuit je hart.

Je bent ook welkom voor holistic pulsing, NLP-, hartcoherentie- en ademcoaching. In mijn praktijk 'de deftige kamer', wandelend in de natuur of online.

Mijn werk is gericht op het opheffen van emotionele en mentale blokkades en het creëren van meer ademruimte.



**Mevrouw Nilsson**  
coaching en communicatie

Josje Korsten

06 - 21 80 76 11 | [www.mevrouwnilsson.nl](http://www.mevrouwnilsson.nl)

Baden in het bos

# ‘Van de vijfde versnelling naar de vrijstand’



Bosbaden, ook wel shinrin-yoku genaamd, ontstond zo'n veertig jaar geleden in Japan. Daar is het inmiddels een erkende therapie. En ook hier kun je workshops bosbaden volgen. In Peel en Maas bijvoorbeeld kun je samen met Ine Jacobs de natuur ervaren in de Heldense Bossen.

Het voelt wat onwennig, op een maandagmorgen in de miezerregen op een plastic tas in het stille bos te zitten. Met de ogen gesloten merk je echter al snel dat het bos helemaal niet zo stil is. Je hoort de druppels van de takken vallen, een windvlaag die de struiken laat ritselen en tussendoor het gekwinkeleer van vogeltjes. Bosbaden is je onderdompelen in de natuur met al je zintuigen. Het werd zo'n veertig jaar geleden in Japan bedacht en daar is het inmiddels een erkende therapie zegt Ine Jacobs. "Uit onderzoeken blijkt dat de hartslag en bloeddruk van deelnemers na een sessie gedaald waren. Tegenwoordig

brenge we een groot deel van de dag binnen door en bouwen zo een spanning op waardoor ons lijf geen kans krijgt om te herstellen. We leven in de vijfde versnelling. Met bosbaden gaan we van de vijfde versnelling naar de vrijstand."

## Berenvel

Zelf ontdekte Jacobs het bosbaden tijdens een informatiedag salutogenese, de tegenhanger van de pathologie. Jacobs: "Wat mij hier zo in aanspreekt dan je zelf de regie kunt nemen over je eigen gezondheid en welzijn. Wat overigens niet wil zeggen dat je zelf schuld bent als je een ernstige ziekte krijgt." Volgens Jacobs zijn er drie factoren die invloed hebben op je gezondheid: mentale aspecten, fysieke aspecten en omgevingsfactoren. "Het stimuleren van het zelfgenezend vermogen is sindsdien mijn uitgangspunt in alles wat ik doe. Bosbaden is daar het ultieme voorbeeld van, je gaat terug naar de basis, zonder weer in een berenvel te moeten gaan lopen", grapt ze. "Het lichaam kan in principe alles herstellen maar moet daar wel de kans voor krijgen in de juiste omstandigheden." Door de drie factoren bouw je lading op in je lijf, legt ze uit. "Als mens bouwen wij lading op

met positieve ionen. De aarde met een frequentie van 7.86 Hz is geladen met negatieve ionen. Door letterlijk met de aarde in aanraking te komen kunnen wij ontladen. Dit hebben we altijd gekund behalve de laatste honderden jaar, denk aan onze synthetische schoenen die we dragen, veel meer binnen leven et cetera. Je lijf krijgt dan niet meer de kans om te herstellen. De oefeningen die we doen helpen daarbij."

## Blote voeten in het gras

Maar wat doe je dan precies tijdens zo'n workshops bosbaden? Het beste kun je het omschrijven als een vorm van meditatie gecombineerd met ontspanningsoefeningen. Ine daagt je uit om al je zintuigen te gebruiken. Dit doe je door te kijken, te luisteren en te voelen en letterlijk te aarden door met je blote voeten op het gras te staan. Het voelt misschien een beetje gek om vijf minuten naar een boom te kijken of een blaadje in het water, maar al snel vallen je details op die je eerst niet waarnam. Na de 2,5 uur durende workshop, die wordt afgesloten met een theeceremonie, voel je je weer helemaal ontspannen en fris. Net alsof je een bad hebt genomen.

## Klavertje Vier Yoga

- Yoga
- Milde (senioren) Yoga
- Zwangerschapsyoga

Willy van de Mortel-Tielen  
Egchelseweg 41a  
Egchel  
06 15085813  
www.klavertjevier yoga.nl



Bosbaden is je  
onderdompelen  
in de natuur

# Toon de Haas gaf vijftig jaar geleden een nier aan zijn broer

Toon de Haas (74) uit Venray gaf vijftig jaar geleden een nier aan zijn broer Jan. Door deze donornier leefde Jan nog twaalf jaar en heeft hij zijn jonge kinderen nog zien opgroeien. Toon vindt het belangrijk dat anderen ook de betekenis inzien van orgaandonatie. "Ik zou het zelf zo weer doen."

In mei 1970 kwam door een longontsteking de nierontsteking van broer Jan de Haas aan het licht. De nieren vielen stil en de longen kwamen vol vocht te zitten, waardoor een opname in het ziekenhuis volgde. Een donornier bood de enige oplossing. Toon was destijds de enige match uit elf broers en zussen. "De drie jongsten in ons gezin waren nog niet 21 en daarom mochten zij geen donor worden. In mei gingen we dus met acht gezinsleden naar het ziekenhuis in Nijmegen om te onderzoeken wie de beste match zou zijn. Bij mijn broer en de donor zouden 64 bestandsdelen in het lichaam overeen moeten komen."

Voor Toon was het geen lastige beslissing om zijn broer te redden. "Vroeger zaten er veel risico's aan het afstaan van een nier. Dat is niet te vergelijken met nu. Mijn broer vond het in het begin lastig dat ik een nier

voor hem af zou gaan staan, hij wilde niet dat ik ziek werd. Maar ik heb vanaf het begin 'ja' gezegd. Als je a zegt moet je ook b zeggen." Toons vrouw was destijds ook tegen de donatie. "Ze hadden haar bang gemaakt, omdat ze er geen verstand van hadden. Ik zei dat ik het anders zou uitmaken en van haar zou scheiden. Ze is inmiddels al 48 jaar mijn vrouw", vertelt Toon lachend.

In eerste instantie verliep de operatie voorspoedig. "Ik lag negen dagen in het ziekenhuis. Dat was mijn eerste ervaring ooit in een ziekenhuis. Toen ik werd ontslagen, leek het alsof mijn lichaam hol van binnen was. Maar ik had verder nergens last van", zegt hij lachend. Achteraf bleek dat er een besmette naald was gebruikt tijdens de operatie. Toon lag nog eens acht weken plat. "Ik had het hepatitis B-virus opgelopen, waardoor ik geelzucht kreeg. Om de tijd te doden,

speelde ik veel spelletjes aan het ziekenhuisbed. Nadat ik was hersteld, ben ik nooit meer op controle geweest. Er stond zelfs in dossiers niet vermeld dat ik ooit een nier had afgestaan."

Ondanks dat Toon nu last heeft van meerdere kwaaltjes, heeft hij nooit lichamelijke klachten gekregen doordat hij maar met één nier leeft. "Ik heb tot nu toe nooit last gehad van de nierdonatie. Jarenlang dronk en at ik wat ik wilde. Wel heb ik op meerdere plekken ontstekingen, COPD, de ziekte van Crohn en diabetes type 2. Maar krakende wagens lopen het langst. We maken er het beste van."

Toons broer Jan leefde nog twaalf jaar met zijn nier. Hij zag door de nierdonatie zijn kinderen nog opgroeien. "De operatie van mijn broer verliep goed. Echter kreeg hij op 42-jarige leeftijd lymfeklierkanker. Dit is waarschijnlijk ontstaan doordat hij prednison slikte zodat zijn lichaam de nier niet zou afstaan. In principe zou door het slikken van medicatie een nier lang mee kunnen."

Op 7 december, precies vijftig jaar geleden dat hij zijn nier doneerde, werd Toon door zijn familie in het zonnetje gezet. "Dat was een mooi moment. Sinds het overlijden van mijn zus en we bij haar in de woning een oud interview van mijn broer hebben gevonden, willen Jans zonen alles weten over de donatie. Zij hebben de beleving van hun vader nooit geweten. Voor zijn zonen is het heel speciaal om mijn verhaal te horen."

Toon vindt het belangrijk dat anderen het belang inzien van orgaandonatie. "Ik ben voor orgaandonatie, ik denk dat dit nog te weinig mensen doen. Misschien omdat ze daar te bang voor zijn. Daarom is voorlichting erg belangrijk. Zelf lees ik alles over orgaandonaties. Als ik iemand kan helpen met een orgaan dan ben ik bereid om die af te staan. Voor een wildvreemde zou ik dat niet zo snel doen, maar voor een bekende wel. Ik zou het zo weer doen."



**NATUURLIJK GEZOND**  
Noord Limburg

## PLATFORM VOOR VITALER LEVEN

Neem de regie voor een vitaler leven in eigen hand. Je staat er niet alleen voor. Bij alle professionals van Natuurlijk Gezond Noord Limburg staat jouw keuze voor een vitaler leven centraal.

Alle aangesloten professionals van Natuurlijk Gezond Noord Limburg helpen je graag bij jouw speurtocht naar een vitaler leven. Ze bieden een alternatief op een eerlijke, natuurlijke wijze zodat je jouw balans terug vindt, je immuunsysteem versterkt, je leefstijl verandert, je bewustzijn en/of vitaliteit vergroot.



[WWW.NATUURLIJKGEZONDNOORDLIMBURG.NL](http://WWW.NATUURLIJKGEZONDNOORDLIMBURG.NL)