Herstelgids
& zelfscan



Een gids die je helpt je zenuwstelsel te herstellen en de balans in jezelf terug te vinden.

- *Fleur Sandbergen*

Lieve jij,

Je hebt deze gids niet voor niets gedownload. Iets in jou weet: het is tijd. Tijd om terug te keren naar je kern. Naar rust, balans en jouw natuurlijke kracht.

Misschien herken je jezelf in het volgende:

- Je wordt ’s ochtends wakker, maar voelt je nog steeds moe.
- Je humeur schommelt zonder duidelijke reden.
- Je piekert veel, slaapt onrustig en je lichaam voelt gespannen.
- Je probeert van alles. Supplementen, ontspannen, gezond eten, maar niets lijkt echt te werken.
- Je voelt je leeg, overprikkeld, of gewoon ‘niet jezelf’.

Als dit resoneert, dan is deze gids voor jou. Je bent niet zwak, raar of ‘te gevoelig’. Je bent niet ziek. Je bent overbelast. Je lichaam staat al te lang in de overlevingsstand.

Ik geloof dat jouw lichaam juist enorm wijs is. Het schreeuwt niet om nog meer discipline of nog meer inspanning. Het fluistert om rust, ruimte en herstel.

Deze zelfscan en herstelgids is een eerste stap terug naar jezelf. Een praktisch hulpmiddel om helder te krijgen waar je nu staat, én wat jouw systeem nodig heeft om te herstellen.. Zodat jij weer leert luisteren naar de signalen van je zenuwstelsel, en je lichaam de kans krijgt om zichzelf te helen.

Want jouw hormonen volgen de signalen van je zenuwstelsel. En wanneer jij van overleven naar ontspanning beweegt, ontstaat er ruimte voor iets kostbaars: moeiteloos herstel.



Neem de tijd. Adem.
Dit is jouw moment.
Welkom bij jezelf.

Liefs,

Fleur Sandbergen

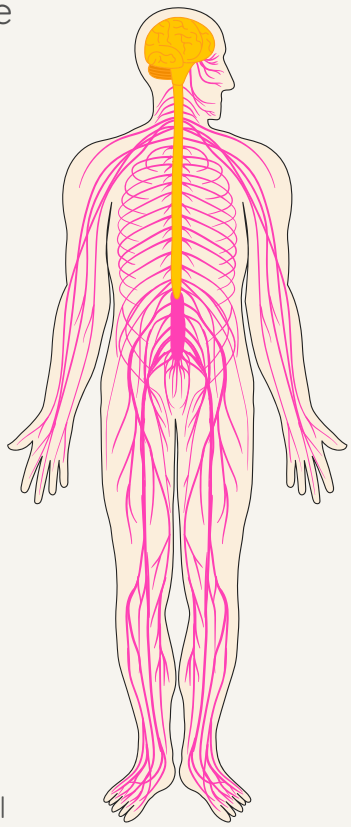
De basis: het zenuwstelsel.

Het zenuwstelsel is het regelsysteem van je lichaam en zorgt ervoor dat je kunt denken, voelen, bewegen en reageren. Het bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg en een netwerk van zenuwen die signalen verzenden tussen je lichaam en je brein. In wezen is het de elektrische bedrading van je lichaam.

Een belangrijk onderdeel is het autonome zenuwstelsel, dat automatisch vitale functies regelt zoals ademhaling, hartslag en spijsvertering. Dit systeem kent twee hoofdstanden: het sympathische zenuwstelsel (voor actie, vechten of vluchten) en het parasympatische zenuwstelsel (voor rust, herstel en veiligheid).

Als je langdurig onder stress staat of trauma meemaakt, kan je zenuwstelsel uit balans raken. Je raakt dan sneller overprikkeld, gespannen of juist afgevlakt en teruggetrokken. De nervus vagus speelt hierin een sleutelrol. Dit is een belangrijke zenuw die je lichaam helpt om te ontspannen en je veilig te voelen. Deze zenuw werkt grotendeels buiten je bewustzijn, maar je kunt hem wel leren beïnvloeden. Denk aan ademhaling, zachte beweging, klank,, aanraking of verbinding met anderen. Al deze dingen kunnen de nervus vagus activeren.

Je kunt deze zenuw als een spier zien: hoe vaker je hem gebruikt, hoe sterker hij wordt. Als je je vagale tonus verbetert, kan je lichaam sneller herstellen na stress en blijf je minder lang vastzitten in angst of spanning. Dit betekent niet dat je altijd kalm moet zijn, maar dat je flexibel kunt schakelen tussen inspanning en ontspanning. Een goed gereguleerd zenuwstelsel maakt je veerkrachtiger, helpt je helderder denken en beter omgaan met uitdagingen. Het begint allemaal met luisteren naar je lichaam – dat vertelt je voortdurend wat je nodig hebt. En het goede nieuws is: je kunt dit trainen, net als elke andere spier, één bewuste stap tegelijk. Laat me je wat meer vertellen over waarom het zenuwstelsel zo'n mooi en waardevol systeem is.



Figuur 1: Het zenuwstelsel

Wat probeert je zenuwstelsel je eigenlijk te vertellen?

Je weet nu dat je zenuwstelsel werkt als een gevoelig regelsysteem dat continu registreert of je veilig bent of in gevaar. Wanneer het te veel stress of dreiging ervaart (fysiek, emotioneel of mentaal) schakelt het over op de overlevingsstand. Vaak gebeurt dit zó automatisch, dat je het niet eens doorhebt. Maar je lichaam praat wel met je. Het geeft voortdurend signalen af, in de hoop dat jij gaat luisteren.
Misschien herken je dit...
Je hoofd lijkt nooit stil te staan. Gedachten blijven maar doorgaan en je vindt de knop niet om ze uit te zetten. Je lijf voelt gespannen en zwaar, alsof je continu op de rem staat maar niet meer weet waar die zit. 's Nachts slaap je wel, maar je wordt niet uitgerust wakker. Alsof je lichaam vergeten is hoe echt herstellen voelt. Ondertussen schieten je emoties alle kanten op en merk je dat je jezelf soms niet meer terug herkent. Ook je gewicht, je hormonen en je energie lijken hun eigen weg te gaan, zonder dat jij er grip op hebt. Het voelt alsof je steeds verder van jezelf verwijderd raakt. Je hebt misschien al van alles geprobeerd: gezond eten, sporten, meditatie, apps en supplementen. Maar toch blijf je moe, gespannen en uit balans. Wat je eigenlijk écht nodig hebt, is rust in je zenuwstelsel.De meeste mensen denken dat klachten zoals slapeloosheid, hormonale disbalans, prikkelbaarheid of onrust een kwestie zijn van discipline of wilskracht. Maar dat klopt niet. De kern ligt dieper: je zenuwstelsel is overbelast.
Wanneer je systeem te lang "aan" staat (sympathische stand), gebeurt er dit:

- Je maakt teveel cortisol en adrenaline aan
- Je melatonine (slaaphormoon) wordt onderdrukt
- Je hartslag en ademhaling blijven hoog

- Je lijf neemt voeding en mineralen minder goed op
- Je darmen en hormonen raken ontregeld
- Je vetopslag neemt toe en je energie neemt af

Kortom: je lichaam zit vast in overleven in plaats van leven. En hoe harder jij je best doet, hoe meer je zenuwstelsel denkt: "er is gevaar, ik moet doorgaan."
De oplossing? Niet nóg meer doen, maar leren ontspannen en resetten. Van binnenuit. Misschien twijfel je of jouw klachten "erg genoeg" zijn. Of je denkt: ik moet dit toch zelf kunnen oplossen? Of misschien ben je bang om tijd of energie te steken in iets dat misschien niet werkt.
Dat is heel normaal. Herstel begint met erkennen dat je lichaam rust nodig heeft, niet nóg meer inspanning. Je hoeft niet alles te overzien of op wilskracht op te lossen. Je mag stap voor stap gaan ontdekken wat jouw systeem helpt om te vertragen, te herstellen en weer in balans te komen. En je hoeft het niet alleen te doen.



Zelfscan: Wat vertelt jouw zenuwstelsel jou op dit moment?

Soms weet je hoofd het even niet meer, maar je lichaam wist het al. Je zenuwstelsel communiceert via subtiele signalen: vermoeidheid, spanning, onrust of plotselinge emoties. Niet door te schreeuwen, maar te fluisteren. Wie leert luisteren naar die fluisteringen, herkent sneller waar disbalans zit. Deze zelfscan helpt je die signalen helder te krijgen – als een uitnodiging om écht te luisteren naar je lichaam.

		JA	NEE
01	MIJN HOOFD STAAT BIJNA ALTIJD "AAN", OOK ’S AVONDS OF IN BED.	☐	☐
02	IK SLAAP, MAAR WORD VAAK MOE OF GESPANNEN WAKKER.	☐	☐
03	IK MERK DAT IK SNELLER GEÏRRITEERD, EMOTIONEEL OF PRIKKELBAAR REAGEER.	☐	☐
04	MIJN ADEMHALING IS VAAK HOOG EN OPPERVLAKKIG.	☐	☐
05	IK HEB LAST VAN EEN OPGEJAAGD GEVOEL, OOK ZONDER DUIDELIJKE REDEN.	☐	☐
06	MIJN LIJF HOUDT SPANNING, VET OF EMOTIES VAST EN LAAT MOEILIJK LOS.	☐	☐
07	IK HERKEN MEZELF NIET ALTIJD MEER IN MIJN REACTIES OF EMOTIES.	☐	☐
08	IK VOEL ME VAAK OVERWELDIGD DOOR ALLEDAAGSE DINGEN DIE VROEGER VANZELF GINGEN.	☐	☐

Wat verteld je zenuwstelsel?

Tel je ‘ja’s’. Deze uitkomst helpt je bepalen waar je nu staat, zodat je gericht keuzes kunt maken voor je welzijn.
0–2 ja’s → Je systeem is licht gespannen. Met kleine aanpassingen kun je al veel verschil merken.
3–5 ja’s → Je zenuwstelsel staat duidelijk onder druk. Het is tijd om je herstel serieus te nemen
6–8 ja’s → Je systeem zit vast in de overleefstand. Persoonlijke begeleiding kan nu helpen om klachten te verminderen en je balans te herstellen.

Veel vrouwen hopen dat de rust vanzelf weer terugkeert. Maar in de praktijk gebeurt dat vaak niet zomaar. Als je in de overleefstand blijft hangen, wordt het steeds zwaarder om de balans terug te vinden. Je energie raakt verder uitgeput. Je emoties kunnen overweldigend worden. Je lichaam komt niet meer tot echte ontspanning en het kan voelen alsof je vastzit in jezelf. Soms grijpt je lichaam dan zelf in – met signalen als burn-out, uitval of aanhoudende fysieke klachten. Het goede nieuws is: op het moment dat je je zenuwstelsel de ruimte geeft om tot rust te komen, zet je al de eerste stap richting herstel.

Een eerste stap: Mini-oefening om je systeem te kalmeren
Sluit je ogen en leg één hand op je hart en één hand op je buik. Adem rustig in door je neus en laat de adem zakken naar je buik. Adem langzaam uit door je mond, alsof je een kaars zachtjes uitblaast. Doe dit drie keer. Voel je verschil? Vaak merk je al dat je schouders zakken en je adem trager wordt. Dit is je zenuwstelsel dat een signaal krijgt: “het is veilig, je mag ontspannen.”



Jouw volgende stap. Begeleiding waarbij je het niet allemaal zelf hoeft te doen.

Wil je dat je zenuwstelsel niet alleen voor een paar minuten kalmeert, maar écht leert om terug te schakelen. Dan begeleid ik je daar persoonlijk in. In mijn praktijk.

Diep Herstel-sessie

- Herstel van binnenuit, met het zenuwstelsel als basis
- Aanpakken van de kern inplaats van de symptomen
- Werken aan duurzaam herstel
- Herstellen zonder nóg meer te moeten doen
- Diepe ontspanning met oa klanktherapie en energetische therapie
- Praktische ondersteuning voor dagelijks herstel
- Tot rust brengen van een overbelast zenuwstelsel
- Meer rust in je lijf ervaren
- Inzicht in wat jouw zenuwstelsel nodig heeft
- Vrijblijvend persoonlijk advies over een passend vervolgtraject

Boek je Diep - Herstel sessie hier

Dit is waarom ik jou kan begeleiden naar meer rust en herstel.

Vanuit mijn achtergrond als pedagoog verdiepte ik mij in ontwikkelingspsychologie, hechting en emotieregulatie. Ik raakte gefascineerd door de manier waarop vroege ervaringen ons vormen. In hoe we denken, voelen en hoe ons lichaam reageert op stress en spanning. Die nieuwsgierigheid vormt nog altijd de basis van mijn werk.
Toen ik zelf meerdere keren vastliep, werd die kennis persoonlijk. Ik ervoer van dichtbij hoe een overbelast zenuwstelsel je leven kan beïnvloeden. Moeite met slapen, aanhoudende onrust, vermoeidheid, hormonale disbalans, het gevoel continu “aan” te staan. Ik herkende het, bij mezelf en bij anderen.
Juist de combinatie van mijn pedagogische achtergrond en mijn eigen herstelproces bracht alles samen. Ik begreep niet alleen wat er gebeurde, maar ook waarom. En ik ontdekte dat blijvende verandering niet ontstaat door alleen te praten of alleen te ontspannen, maar door het zenuwstelsel werkelijk te helpen reguleren en veiligheid te laten ervaren. Die ontdekking heeft mijn pad verder verdiept. Vanuit mijn basis als pedagoog specialiseerde ik mij in het werken met het zenuwstelsel en lichaamsgerichte therapie. Ik verdiepte mij in methoden die het lichaam helpen spanning los te laten, veiligheid te ervaren en opnieuw balans op te bouwen. In mijn werk combineer ik pedagogische kennis met expertise in zenuwregulatie. Ik kijk naar het geheel: jouw geschiedenis, patronen en de manier waarop je zenuwstelsel met stress omgaat. Met een lichaamsgerichte en afgestemde aanpak, waarin onder andere klank, energetisch werk, ademhaling en praktische oefeningen samenkomen, ondersteun ik je bij het herstellen van een gevoel van veiligheid in je lichaam. Zo help ik je om spanning los te laten en stap voor stap meer rust, veerkracht, balans en vertrouwen in jezelf te ervaren. Is voor jou de tijd aangebroken om een diepe shift te maken van altijd “aan” naar “uit”? Ik kijk er naar uit om deze transformatie samen met jou aan te gaan, weet dat je het niet alleen hoeft te doen.

Dank je wel!

Dat je de tijd hebt genomen om deze gids door te nemen, is al een belangrijke stap. Ik hoop dat de inzichten en oefeningen je helpen te begrijpen wat er in jouw lichaam speelt en hoe je je zenuwstelsel weer in balans kunt brengen. Herstel begint bij kleine stappen, bij aandacht voor jezelf en bij het vertrouwen dat jouw lijf weet hoe het zich kan ontspannen.

Je hoeft niet te wachten tot het nog erger wordt. Je mag nu al kiezen voor jezelf, omdat je het waard bent én omdat je lichaam al te lang wacht.

Of je nu kiest om de oefeningen thuis toe te passen of om begeleid te worden in mijn praktijk, ik wens je veel rust, helderheid en kracht op je pad naar herstel.

En mocht je na het lezen van de gids svragen hebben of graag met mij in contact komen, voel je vrij om hier met mij contact over op te nemen. Wie weet tot snel.

Liefs,

Fleur Sandbergen



info@fleursandbergen.nl. 06 45 74 67 17 fleursandbergen.nl