

Welzijn

Consulent uit Boechout wil klachten over stress helpen verminderen met nieuw boek

Steeds meer mensen lopen fysiek, emotioneel of mentaal vast. Er is iets, maar ze weten niet wat. De dokters vinden letsel noch ziekte, geven de raad het rustiger aan te doen, maar dat helpt niet. Stressklachten, burn-out, depressie – volgens Raf Frateur uit Boechout, al 25 jaar stressconsulent, zijn ze vaak terug te brengen tot een verhoogde 'basisspanning'. Een nieuw begrip, dat hij uitlegt in zijn boek.

• “Mijn cliënten zeggen na hun traject vaak: had ik het maar veel eerder geweten. Daarom heb ik dit boek geschreven”, zegt Raf Frateur. Verwacht van *Mijn lichaam zegt neen* geen lifestyleboek dat zegt hoe het moet, maar wel: herkenning, verheldering en uitnodiging tot nadenken over ons eigen leven.

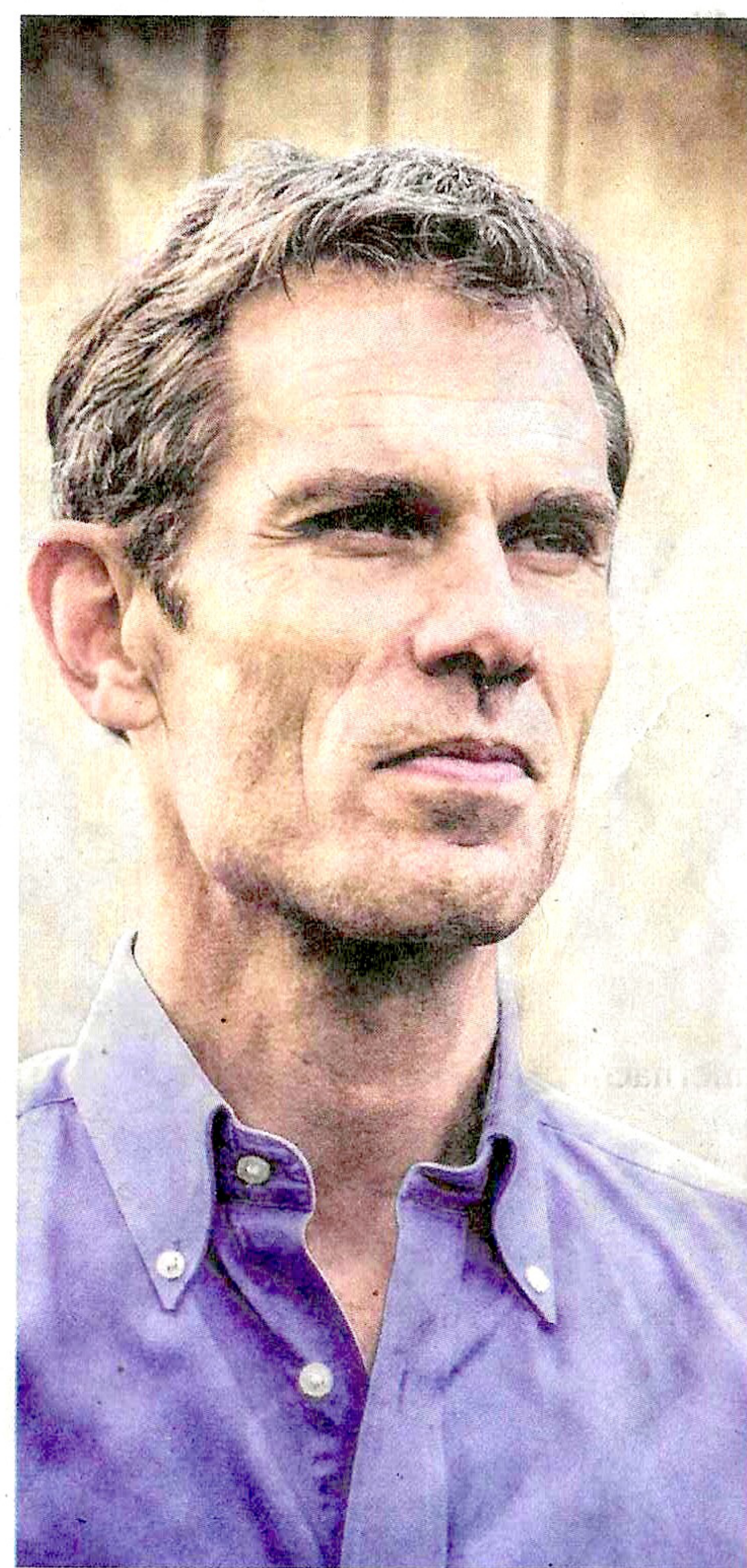
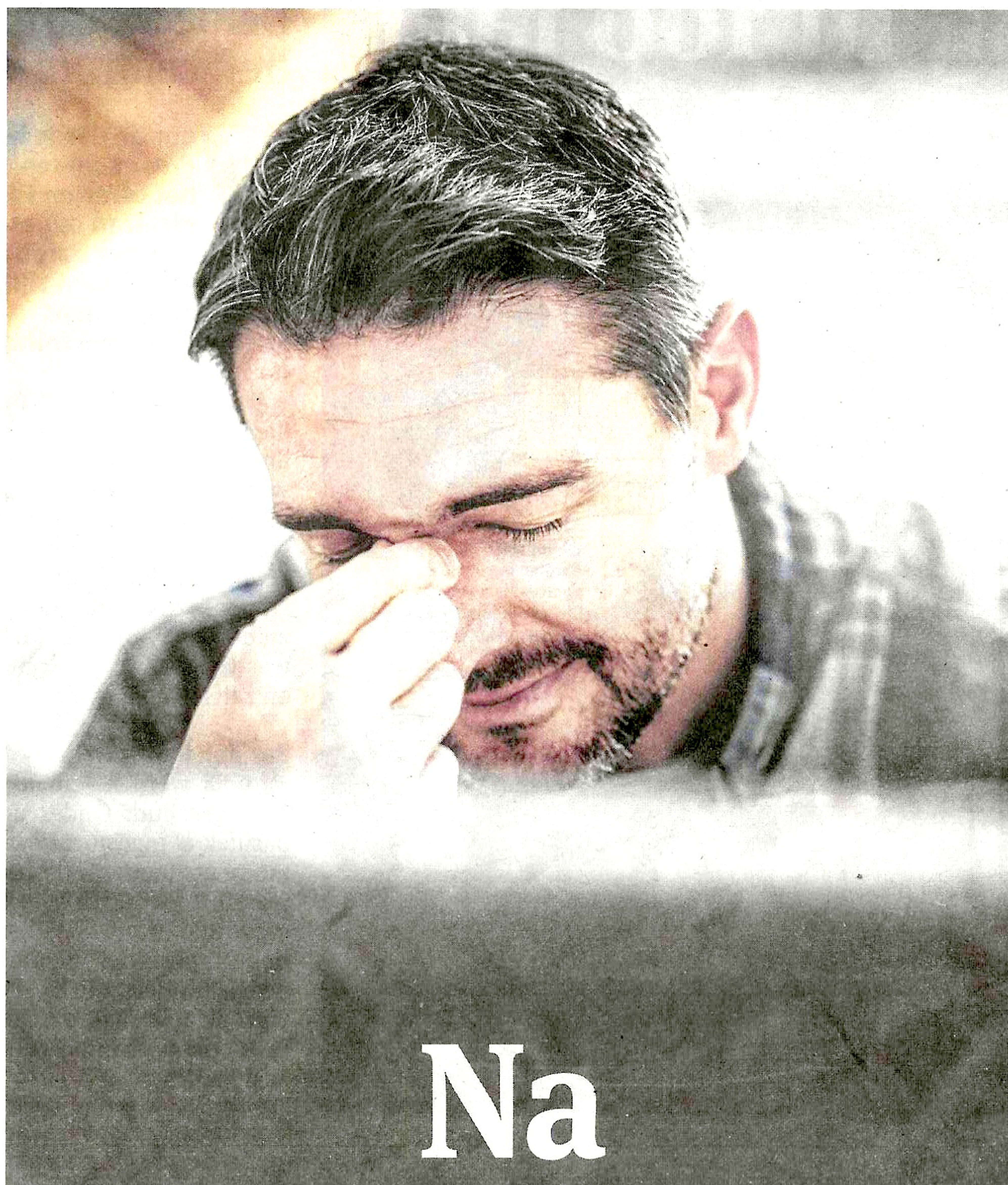
Raf Frateur introduceert in zijn boek een nieuw begrip: basisspanning. “Een te hoge basisspanning is naast letsel en ziekte een derde oorzaak van klachten. Het is niet iets vaags – een verhoogde basisspanning is fysiek vaststelbaar. We kunnen de basisspanning vergelijken met een heteluchtballon. Als de ballon nog op de grond ligt, is de basisspanning nul. Levenloos. Als de brander de luchtballon verticaal houdt en de mand staat recht, dan kan de ballon elk ogenblik vertrekken. Dat is een gezonde basisspanning: laag maar niet nul. Nu, veel mensen leven eerder als een luchtballon die voortdurend hoog in de lucht hangt. Hun brander brandt constant voluit, hun basisspanning is sterk verhoogd. Zo winnen ze elke vliegwedstrijd, ze begrijpen vaak zelfs niet waarom anderen zo traag zijn. Ze snappen het niet, tot ze plotseling en onverwacht neerstorten omdat hun brander leeg is. Ze hebben het niet zien aankomen, want ze hebben nooit geleerd om naar de meter van de gasfles te kijken. Ze weten die meter vaak niet eens staan.”

Luister naar je lichaam

Zo'n crash leidt mensen naar de dokter. Ze hebben pijn in hun rug, nek, schouders, hoofd, maag of borstkas. Ze worden gek van de tintelingen in hun gezicht, het geuis in hun oren, de krampen in hun benen of de vlekken voor hun ogen. De dokter vindt niks, kan alleen de raad geven om het rustiger aan te doen. Dan maar pijnstillers slikken, maagzuurremmers, kalmeringsmiddelen, slaappillen of een antidepressivum.

“Een klacht herkennen we vaak niet als een stressklacht. Er is immers niet één specifieke verschijningsvorm. Als onze basisspanning te hoog is, kunnen verschillende stressklachten ontstaan. Of iemand onder stress last krijgt van bijvoorbeeld hoofdpijn, maagpijn of angst is afhankelijk van de zwakke plekken in iemands systeem”, zegt Raf Frateur. “Wij zijn geen hoofd dat last heeft van een lichaam dat niet meewil. Door middel van stressklachten – ook al ervaren we zelf geen stress – wil ons lichaam ons wel degelijk iets vertellen.”

En eigenlijk wil het ons iets heel simpels vertellen: na spanning hoort ontspanning. Of die spanning nu komt van een reorganisatie op het werk, van de zorgen om een moeder die in het ziekenhuis ligt of van ruzie met onze partner. “We kunnen onze vermoeidheid negeren of onze gevoelens tijdelijk parkeren. Dat is niet slecht, ons lichaam is daar zelfs voor gemaakt. Onze spieren en weefsels kunnen heel wat spanning opslaan, en die pas later ontladen. Maar die ontspanning of ontlading moet er



Raf Frateur. FOTO RR

Na spanning, hoort ontspanning

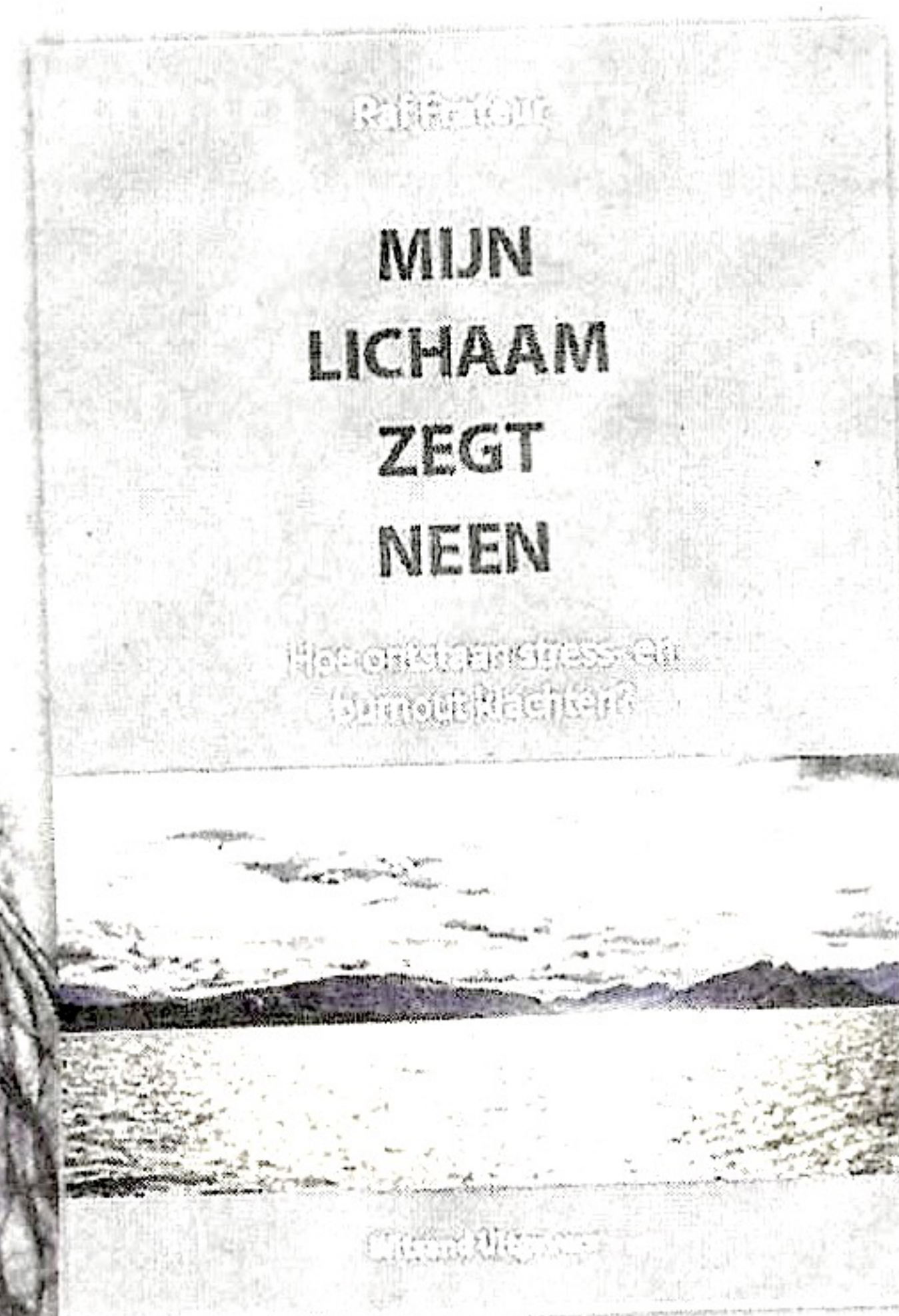


wel komen, anders lopen onze emmers over en ontstaan er fysieke of psychische klachten. De oorzaak van stressklachten hoeft overigens niet altijd kommer en kwel te zijn. De meest voorkomende hedendaagse oorzaak van stressklachten is juist een optelsom van te veel leuke, uitdagende en opwindende dingen.”

Technieken om te ontspannen

Maar hoe moeten we ontspannen als we dat nooit hebben geleerd? In zijn praktijk combineert Raf Frateur een aantal technieken die weer naar een gezonde basisspanning leiden: “Ik breng mensen terug in contact met hun lichaam, hun rust en hun natuurlijke veerkracht. Daarbij maak ik onder meer gebruik van ademhalingstechnieken, houdingscorrectie en ontspanningstraining. Die oefeningen combineer ik met dieptemassage, reflexologie en een gesprek.”

“Met de *tips and tricks* in het boek, in combinatie met lichaamsbeweging in de natuur, rust en stilte, kom je bij matige stressklachten al een heel eind. Als de klachten blijven aanhouden, hebben mensen professionele begeleiding nodig”, zegt Raf Frateur. “Als we erin slagen om onze basisspanning te doen dalen, zullen we weer in voeling komen met onze basisrust, en dat is essentieel om ons weer goed in ons vel te kunnen voelen. Niet zelden blijkt dat we een crisis, een burn-out of andere stressklachten ‘nodig’ hebben om stil te staan bij onszelf en ons af te vragen waaraan we onze energie werkelijk willen besteden.”



SILVIA MARIËN

• *Mijn lichaam zegt neen* is uit bij Witsand Uitgevers en voor 22,50 euro te koop in de boekhandel of via www.stressconsulent.be.