

Grip op duizeligheid

Werken aan herstel met The Steady Coach

Door Annemarie Wilschut en Marjan Enzlin

november 2025

hoormij·NVVS

Introductie

Welkom

Wie zijn wij?

Marjan Enzlin, oud-verpleegkundige,
gezondheidszorgjournalist

Annemarie Wilschut, orthopedagoog-generalist
Beiden ervaringsdeskundig

Inhoud workshop:

Wie is Dr. Yonit Arthur van de The Steady Coach?

Goed nieuws: klachten kunnen
verminderen/verdwijnen, ook na jaren

Wat kun je zelf doen?





Yonit Arthur

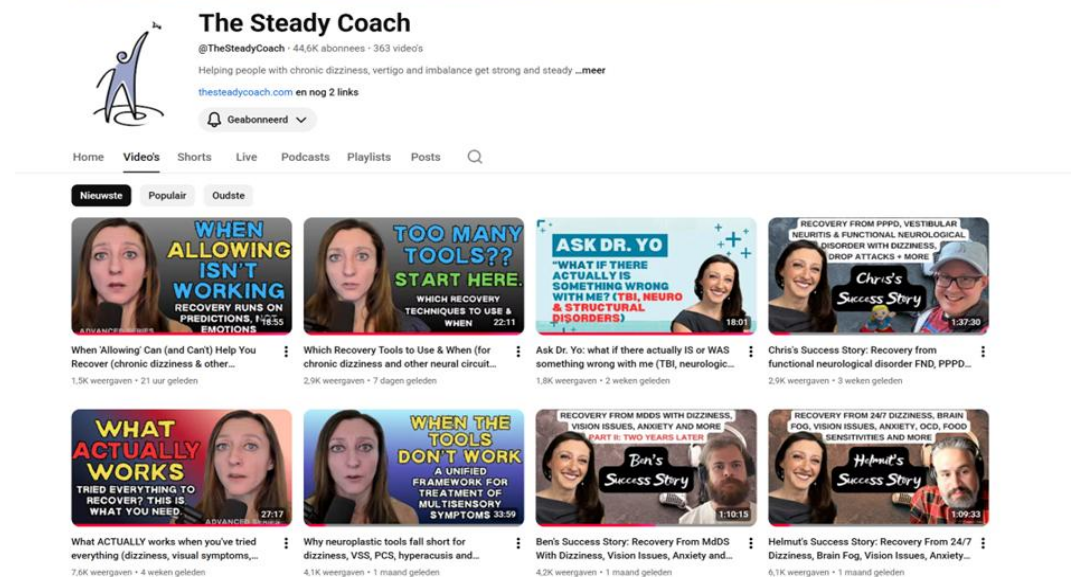
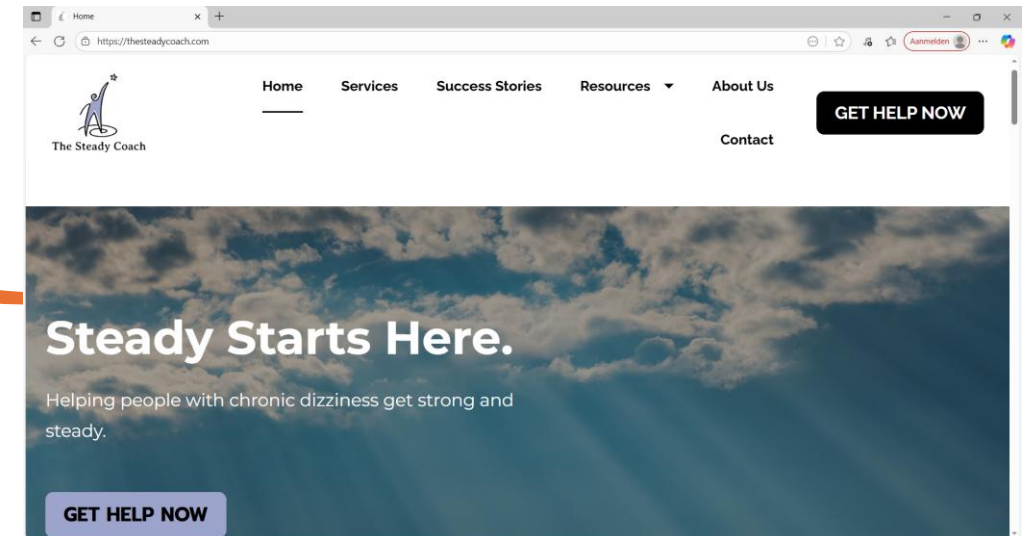


- Gepromoveerd audioloog (Perdue University, Lafayette, VS)
- Coach (onder meer: krachttraining, family systems therapist)
- Gespecialiseerd in evenwichtsstoornissen en chronische duizeligheid
- Past succesvol onderzoeksresultaten naar chronische pijn toe bij chronische duizeligheid (dat noemt zij: **Neural Circuit Dizziness, NCD**)



Steady Coach

- Online gratis programma met video's
 - Uitleg en advies
 - Herstelverhalen (interviews)
 - Interviews met experts
 - Online coachingsgroepen (betaald)
- ook twee Nederlands ondertitelde video's
- Wat hebben wij gedaan?



Voor wie is The Steady Coach bedoeld?

- Mensen met chronische klachten bij wie uit medisch onderzoek door KNO-arts en/of neuroloog blijkt dat er:
 - géén medische aandoening is die de klachten verklaart
 - of wél een medische verklaring is voor de start van de symptomen, die echter niet verklaart waarom de symptomen chronisch worden

Diagnoses onder meer: PPPD, MDDS, Vestibulaire migraine, unilaterale hypofunctie (samen: **Neural Circuit Dizziness – NCD**)

Let op: bezoek altijd eerst een arts/specialist

Steady Coach biedt geen snelle oplossing

- Balans en evenwicht terugvinden kost letterlijk en figuurlijk tijd
- Duizeligheid is een complex probleem: er spelen veel factoren mee
- The Steady Coach biedt verschillende (praktische) handvatten, tips, oefeningen, adviezen enz; het is uitzoeken wat voor jou werkt
- **Goed nieuws:** het aantal klachten, de ernst en de duur ervan, hebben geen invloed op verbetering en/of herstel. Ook na jaren treedt bij velen nog verbetering en/of herstel op

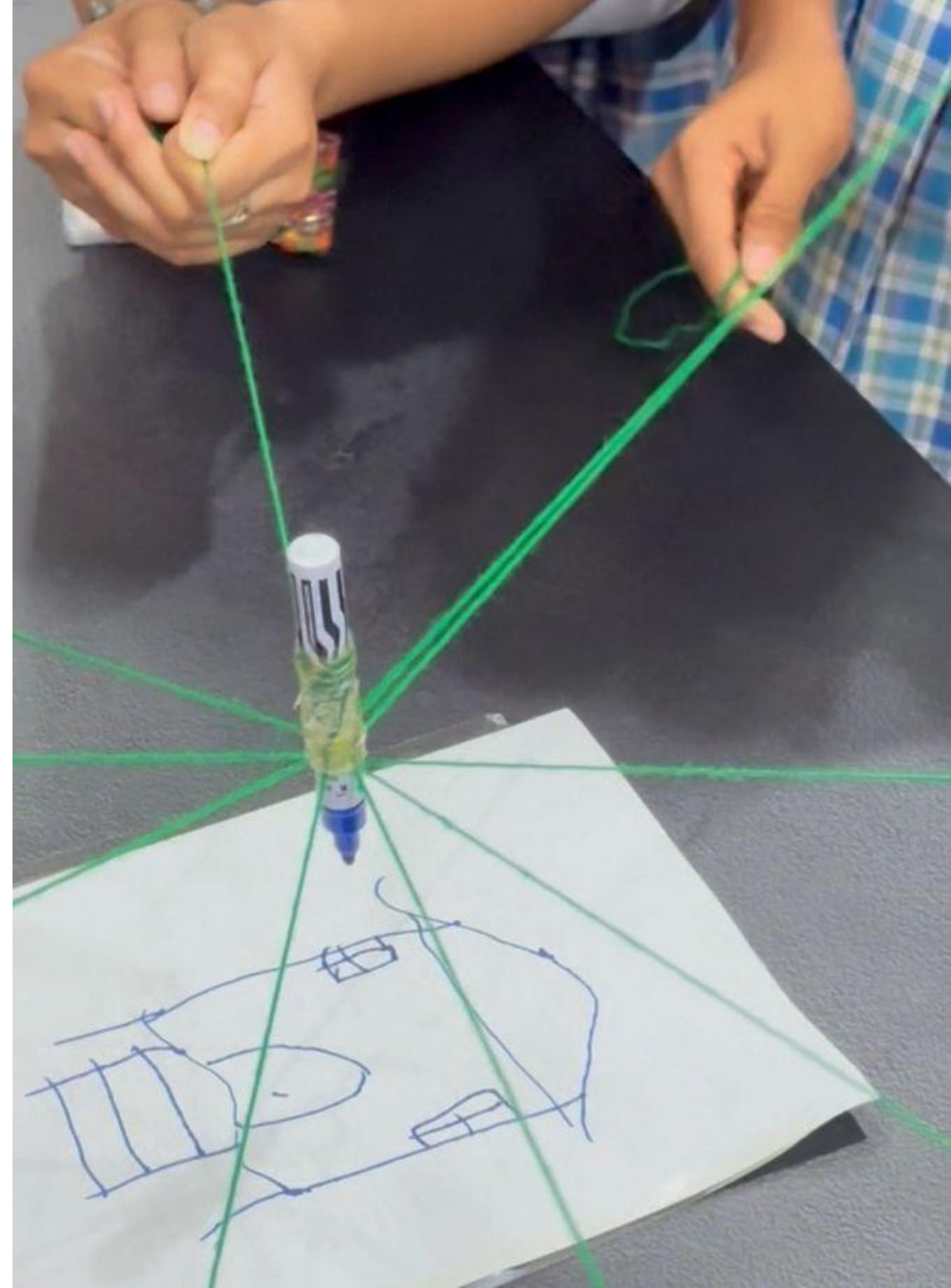
De basis onder de methode: veiligheid voor het overgevoelige brein

In de workshop geven we korte uitleg over:

- Het samenwerken van zintuigen
- Het vermogen van hersenen om zich aan te passen (neuroplasticiteit)
- Voorspellingsfouten van het brein (prediction errors)
- De volle emmer (stress bucket)
- Het overgevoelige/hyperalerte brein dat reageert alsof er overal gevaar is

Zintuigen en voorspellingsfouten

- Veel lichaamsfuncties en zintuigen zijn betrokken bij stabiliteit: evenwichtsorganen, ogen, spieren/gewrichten en oren
- Alle zintuigen sturen continu signalen naar je hersenen
- Hersenen combineren die signalen tot een geheel
- Hersenen voorspellen ook wat je zal gaan voelen op basis van ervaring en maken daarbij ook geregeld foutjes (voorspellingsfouten: prediction errors)
- Als evenwichtsorganen andere, minder of niet-kloppende signalen doorsturen, moeten de hersenen meer informatie vanuit andere zintuigen gebruiken.
- Voorspellingsfouten kunnen leiden tot klachten zoals duizeligheid en pijn.



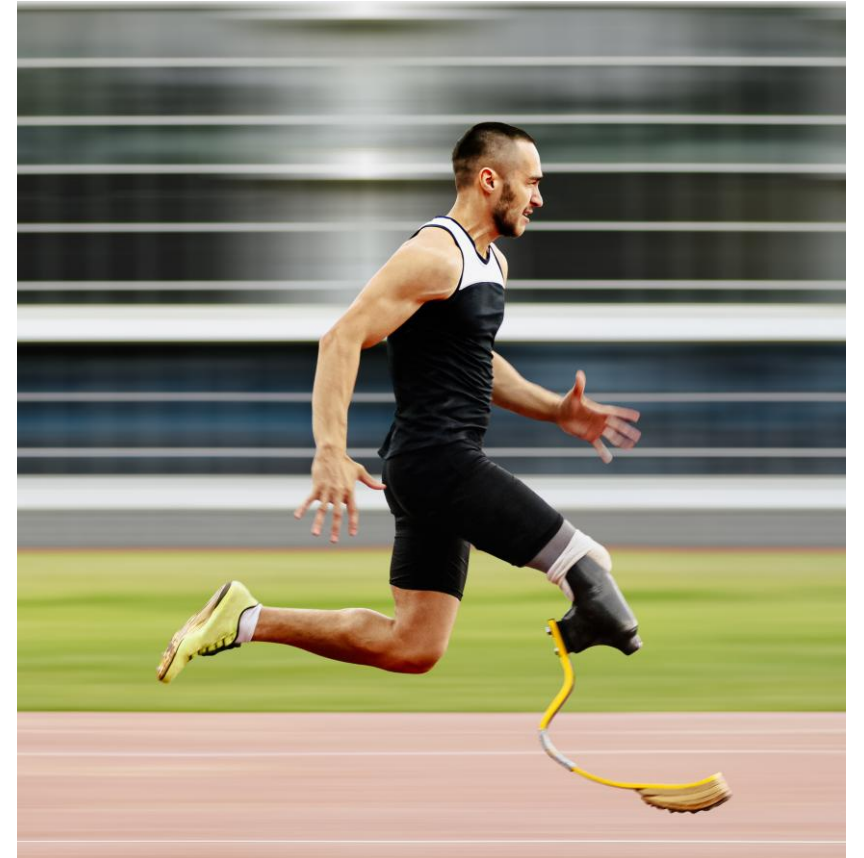
Het verhaal van de schoen en de spijker

- Voorspellingen van je brein kunnen zorgen voor klachten, ook als er geen fysieke oorzaak is.
- En het kan ook andersom!



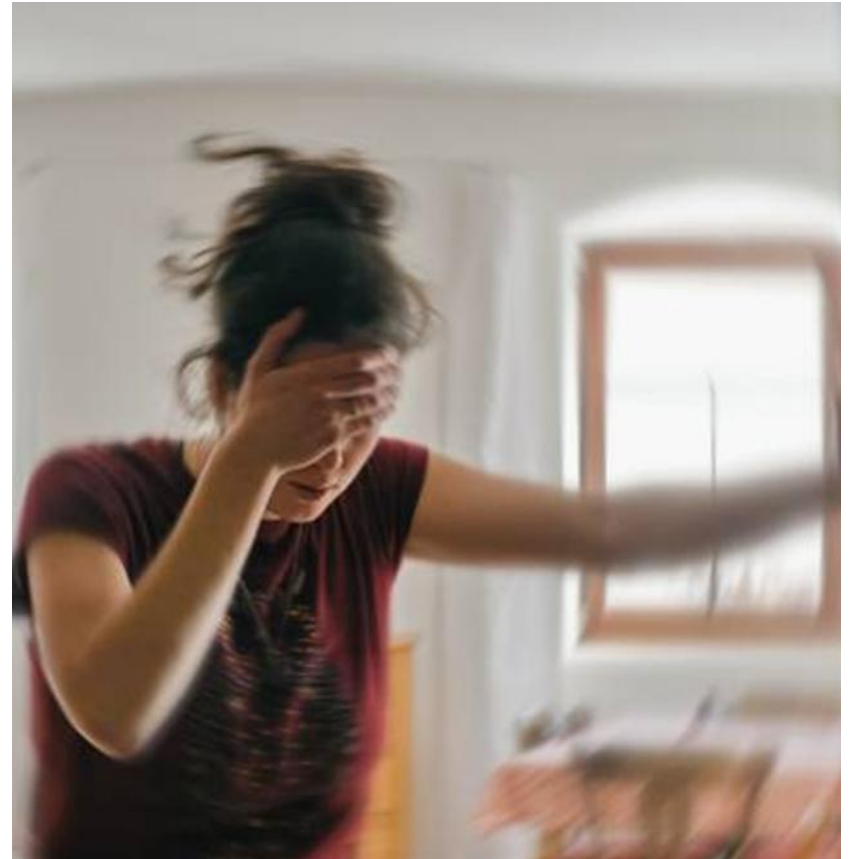
Neural Circuit Dizziness en neuroplasticiteit

- Bij NCD (chronische duizeligheid) zorgen de hersenen voor aanhoudende duizeligheid, ook als die eerder ontstond omdat bv een evenwichtsorgaan uitviel.
- Goed nieuws: Als er iets verandert in je zintuigen of in je omgeving, dan past het brein zich hier over het algemeen goed op aan, je hersenen kunnen leren (hersenen zijn neuroplastisch)
- Soms hebben je hersenen daar hulp bij nodig.



Klachten bij NCD

- Problemen met zien (wazig, bewegend beeld enz)
- Last van licht, geluid, andere prikkels (overprikkeling)
- Vermoeidheid
- Hersenmist (wazig gevoel in het hoofd)
- Allerlei lichamelijke klachten: darmklachten, spierpijn, slecht slapen, nekpijn, hyperventilatie en nog heel veel meer
- Als hersenen moeten compenseren/aanpassen, kost dat veel energie en kunnen ze er (tijdelijk) niet veel meer bij hebben



Overgevoelig brein (danger mode)

- ‘Danger mode’ is als de hersenen in hoge staat van alertheid verkeren (bv door chronische stress of door de klachten zelf), waardoor ze veel meer voorspellingsfouten maken
- ‘Kalme’ hersenen springen de hele dag heen en weer tussen alert zijn en rustig /kalm zijn. Bij ‘danger mode’ blijven de hersenen langdurig in de alerte stand, waardoor ze overgevoelig reageren op signalen van stress/gevaar
- Duizeligheid zelf wekt danger mode op!



De volle emmer: stress bucket

- Belangrijk: voor de hersenen is **alles wat actie vereist stress**. Hersenen maken geen verschil tussen een beetje stress (omdat je het koud hebt en een jas aan moet doen) en ernstige stress (zorgen om je gezondheid, familie enz)
- Verschillende soorten stress
- Alle stress die blijft hangen verdwijnt in de emmer/stress bucket
- Hoe voller de emmer is, hoe groter de kans op Danger Mode en (extra) lichamelijke klachten zoals duizeligheid



Hoe het brein zelf te kalmeren?

Om te beginnen: 5 minuten pauze



Kalmeren zenuwstelsel

Om te herstellen en klachten te verminderen of te laten verdwijnen, moeten de hersenen uit hun overgevoelige stand komen. Daarvoor moeten ze signalen krijgen van veiligheid:

Wat helpt?

- Bewegen
- Ontspanningsoefeningen (bv parasympatic breathing, zie Steady Coach)
- Activiteiten waar je plezier aan beleeft
- Verbinding met andere mensen
- Grenzen stellen zodat je jezelf niet overvraagt
- Niet voortdurend bezig zijn met symptomen (breng ook niet te veel tijd door in lotgenotengroepen)

Bewegen

- Gespecialiseerde vestibulaire revalidatie is eerste stap
- Alle beweging (wandelen/tuinieren enz) is oefening voor hersenen om zintuigen goed te laten samenwerken
- Fijne beweegervaring is signaal aan hersenen: het is veilig om te bewegen
- Dr Yo adviseert ook krachttraining (spieren helpen compenseren)
- Begin (heel) klein en bouw rustig op



Somatic tracking

- Wat is somatic tracking?
 - Op kalme wijze aanwezig blijven bij je klachten
 - Neutraal reageren op sensaties
 - Nieuwsgierig zijn naar sensaties
 - ‘Kom maar op’ mentaliteit
- Dit geeft signaal aan de hersenen dat duizeligheid niet gevaarlijk is en dat je hersenen die sensaties niet hoeven te versterken
- Wanneer doen? Dagelijks, op een moment als je klachten niet te sterk zijn. Liever vaak en kort, dan lang en af en toe
 - Let op:** (tijdelijk) stoppen als dit niet de manier voor je is
- Zie ook: Nederlands ondertiteld filmpje van The Steady Coach

Goede gewoontes en blootstelling (exposure)

- Symptomen wel opmerken, maar er niet voortdurend op letten: stop trying to fix!
- Stoppen met symptomen checken en steeds onderzoeken
- Stoppen met niet behulpzame lotgenotengroepen die maken dat je je meer zorgen gaat maken en meer op symptomen gaat letten
- Ga stap voor stap dingen doen die klachten opwekken: winkelen, naar schermen kijken, enz. Sta even stil, merk op wat er gebeurt, haal een paar keer diep adem (dat kalmeert) en ga weer door
- Dit proces kost veel tijd! Zonder blootstelling/exposure geen verbetering

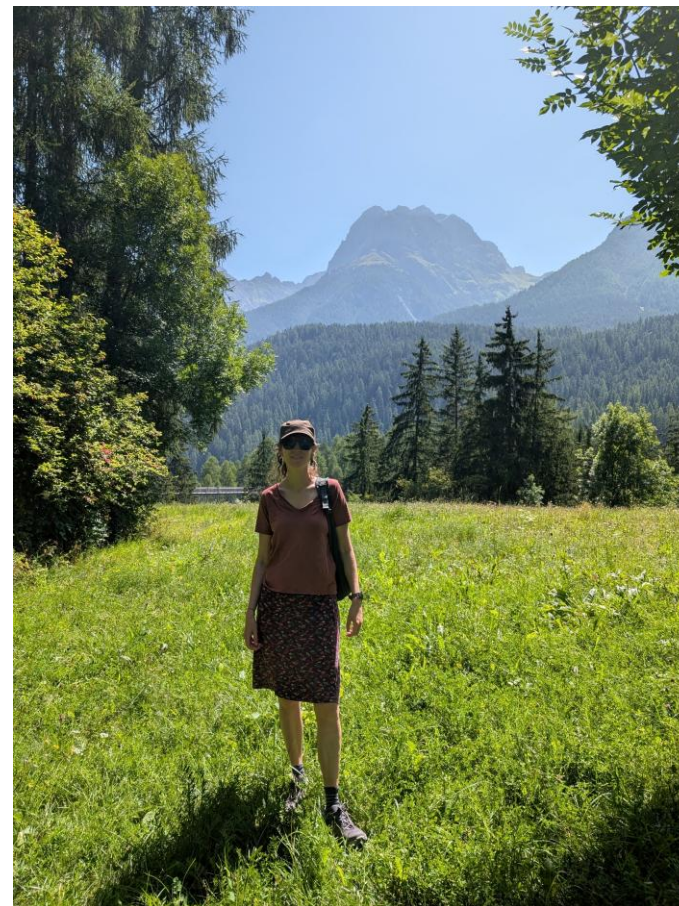
Hoe herstelproces gaat

- Eerst exposure en goede gewoontes aanleren
- Daarna verdwijnt de duizeligheid, niet andersom
- Wel lief zijn voor jezelf, niet alles hoeft exposure te zijn
- Dr Yo: 'Vriendelijk zijn voor jezelf. Je mag kiezen dingen niet te doen, omdat ze op dat moment te veel van je vragen. Pak het later wel weer op en probeer het opnieuw. Niet dwangmatig/perfectionistisch zijn met oefenen. Dat werkt averechts'
- Vriendelijk zijn voor jezelf is niet hetzelfde als: 'Ik kan niet tegen boodschappen doen dus daarom doe ik het nooit. Of: 'Ik raak uitgeput van duizeligheid en dat is gevaarlijk'.

Onderzoeken wat je gevoelig heeft gemaakt

- Dr Yo merkte op dat veel van haar patiënten dezelfde karaktereigenschappen hebben: perfectionistisch, graag goed doen voor anderen, erg zorgzaam, ambitieus, gevoelens wegdrukken, in het hoofd zitten
- Vaak mensen die erg streng zijn voor zichzelf
- Kan voortkomen uit wat je (in je jeugd) hebt meegemaakt of hoort gewoon bij wie je bent (vaak zijn het juist mooie eigenschappen die je niet kwijt wilt en hoeft te raken, maar waarvan het handig is je bewust te zijn)
- Dr Yo zegt: hoe je met jezelf omgaat, kan ook voor heel veel stress zorgen: innerlijke stress
- Belangrijk om **zo nodig** aan te pakken: het emotionele werk. Wat bracht mij en mijn hersenen in deze overgevoelige staat? Dat kan klein en groot zijn. Zoek hierbij zo nodig hulp van een deskundige

Hoe gaat het nu met ons?





Links naar meer informatie

Nederlandstalig

- Nederlands ondertitelde video van The Steady Coach:
- <https://www.youtube.com/fysieke-triggers-bij-duizeligheid>
- [‘Het BELANGRIJKSTE hulpmiddel voor het herstel van chronische duizeligheid en hoe u dit effectief ... - YouTube](#)
- Blog & podcast lichaaminzicht.nl/mindbodytalks
- [Somatic tracking Nederlands – YouTube](#) (voor oa pijn)
- Therapeut vinden: NALK – netwerk aanhoudende lichamelijke klachten.

Engelstalig

- Thesteadycoach.com
- [Free Course](#) van The Steady Coach
- App, podcast en website van Dare: (over omgaan met angst voor klachten)

[Dare Response - Dare Response](#)



Hyperkorte samenvatting

- Je kunt geheel of gedeeltelijk herstellen, maar je moet er wel (heel) wat voor doen
- Duizeligheid: wel opmerken, niet dwangmatig op letten
- Investeer in een kalm brein: alleen een kalm brein kan leren
- Train je brein door beweging en exposure
- Gun jezelf de tijd

BASIS is VEILIGHEID (Nervous System Safety): de hersenen moeten zich zo kalm/veilig mogelijk voelen. Jij kunt ze daar zelf bij helpen, ook als er stress is die van buiten komt en waaraan je niets kunt veranderen

Dank jullie wel!



Check de website van
The Steady Coach



Laat ons weten of jullie er
wat aan hebben