

Vragen workshop 'Grip op duizeligheid' op 12 maart 2026

Inleiding

Hieronder vind je antwoorden op de onbeantwoorde vragen van de workshop:

- Vragen die reeds beantwoord zijn tijdens de workshop zijn niet opgenomen in dit document.
- Op vragen die heel persoonlijk zijn, kunnen we helaas geen antwoord geven. Wij geven antwoorden op de vragen vanuit onze expertise, ervaringsdeskundigheid én in de algemene zin.
- Ook zijn er vragen ingediend die buiten het aandachtsveld (en/of de kennis van de spreker) van deze workshop vallen. Wij doen ons best om hier een antwoord op te formuleren maar dat is niet in alle gevallen mogelijk. Wij vragen hiervoor begrip.
- Antwoorden of aanvullingen staan in een cursieve letter. Wij kunnen niet garanderen dat deze informatie altijd foutloos, volledig en actueel is. Aan de verstrekte informatie kunnen dan ook geen rechten worden ontleend en er wordt geen aansprakelijkheid aanvaard voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden/onvolledigheden in de aangeboden informatie.

Vragen van de avond zelf

- Waarom kozen we voor krachttraining bij ons herstel?
 - *Yonit Arthur is zelf fervent krachttrainster en coachte daar al mensen in voordat zij The Steady Coach startte. Logisch dus dat zij mensen hiervoor enthousiasmeert. Het voordeel van krachttraining voor mensen met een overprikkeld zenuwstelsel is dat je het vanuit huis kan doen en dat je tussen alle oefeningen kan pauzeren. Je staat als het ware dan steeds maar kort 'aan'. Langdurig een hoge hartslag (bijvoorbeeld bij hardlopen) is voor veel mensen te activerend: dan blijf je daarna nog heel lang hoog zitten in je arousal. Ik (Annemarie) heb de krachttraining dan ook gebruikt om steeds te oefenen met na 'aan' weer naar 'uit' te gaan en om mijn lijf te leren dat 'aan' staan niet gevaarlijk is. Ik was in spierkracht en conditie erg achteruitgegaan en reguliere sporten waren voor mij te intensief. Ik had zelf veel aan de uitleg op de website van Sharon Gam (<https://www.drsharongam.com/articles>). Over het belang van bewegen en hoe je dat kan doen komt eind deze maand een artikel op onze website. Houd de nieuwsbrief in de gaten daarvoor.*
- Hoe weet je dat je juiste exposure toepast als je vrijwel altijd klachten hebt.
 - *Nog als aanvulling: jezelf blootstellen aan de klachten zelf, is ook exposure! Kijk vooral naar wat je nu vermijdt wat je wel graag zou willen doen, wat een aanvulling zou zijn op je leven. Zo heb ik exposure gedaan met weer in de gangen op school staan, want dat wilde ik graag weer kunnen. Dan doe je het niet vanuit het idee dat 'je dit toch wel zou moeten aankunnen', maar vanuit een verlangen, dat helpt ook om je brein en je lijf te leren om situaties, plekken en sensaties niet als gevaarlijk te beoordelen. Belangrijk om eerst meer ontspanning in te bouwen en vanuit daar gedoseerd exposure te doen. Voor mij was autonomie belangrijk: ik bepaal zelf of ik dit wel of niet ga doen vandaag, dat laat ik niet bepalen door anderen en ook niet door mijn klachten. Yonit heeft veel filmpjes hierover. Kijk ook eens bij de 'shorts' op youtube. Kort en inspirerend.*

- Nog tips qua akoestiek? Na jaar wekelijks zwemmen eindelijk 'gewend' maar akoestiek ruimtes is steeds anders en daarna lang herstellen, vb. winkels met hoge plafonds, nieuwbouwwoningen (nu ben ik ook gedeeltelijk doof)
 - *Ik ben zelf ook (licht) slechthorend en had ook veel last van akoestiek (zwembaden zijn echt ingewikkeld qua geluid). Dit komt denk ik deels door de slechthorendheid. Bij slechthorendheid moet je brein harder werken om alles te verstaan. Harder werken betekent ook alert zijn. Bij langdurig alert zijn kwam ik al gauw in danger mode terecht. Mijn brein voorspelt als het ware hoe moeilijk verstaan gaat worden, hoeveel moeite ik waarschijnlijk zal moeten doen en gaat dan alvast extra adrenaline aanmaken (wat klachten versterkt). Dus in iedere nieuwe ruimte ging mijn brein direct scannen hoe de akoestiek was. Wat mij hielp is in de ruimtes zijn en mezelf toestemming geven niks te hoeven verstaan. Alsof de geluiden een vreemd muziekstuk zijn, waar ik niks mee hoef. Daar informeer ik anderen over: 'ik hoor hier niks hoor, als je wil praten met me moeten we elders gaan staan'. Ik heb nu soms het idee dat ik dover ben geworden (uit metingen blijkt van niet), waarschijnlijk doet mijn brein gewoon iets minder moeite. [Anke Heij](#) (ook regelmatig in de nieuwsbrief van Hoormij), schrijft hier vaak over en kan ook adviseren hierin.*
- Houdt de danger mode wellicht verband met tinnitus? Ziet de steady coach een verband met tinnitus?
 - *Ja, volgens Yonit berust dat op dezelfde principes. Ze heeft er net een nieuwe gratis cursus voor gemaakt. Die is hier te vinden: <https://thesteadycoach.com/tinnitus/>*