

Grip op duizeligheid

Werken aan herstel met The Steady Coach

Door Annemarie Wilschut en Marjan Enzlin

Maart 2026

hoormij·NVVS

Introductie

Welkom

Wie zijn wij?

Annemarie Wilschut, orthopedagoog-generalist

Marjan Enzlin, oud-verpleegkundige,
gezondheidszorgjournalist



Klachten bij NCD: neural circuit dizziness

- 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

Oorzaak? Nog veel onduidelijk maar vermoedelijk omdat brein te sterk is gaan leunen op gebruik van de ogen/visuele netwerk.

Als hersenen moeten compenseren/aanpassen, kost dat veel energie en kunnen ze er (tijdelijk) niet veel meer bij hebben

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



Waarom Steady Coach gebruiken?

Voordelen

- Gratis
- Een buffet: kies zelf wat bij je past
- Zelf bepalen waar en wanneer je aan de slag gaat
- Praktische tips over wat je iedere dag kan doen
- Herkenbare herstelverhalen
- Geschikt voor verschillende soorten klachten en niveaus van klachten
- Toelichting door verschillende experts

Nadelen

- Engels
- Je moet in staat zijn wat ze zegt te vertalen naar je eigen situatie
- Hoeveelheid filmpjes kan overweldigend zijn
- Geen snelle oplossing (maar die is er sowieso niet)
- Buiten de cursus ben je afhankelijk van YouTube (big tech)

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



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**)



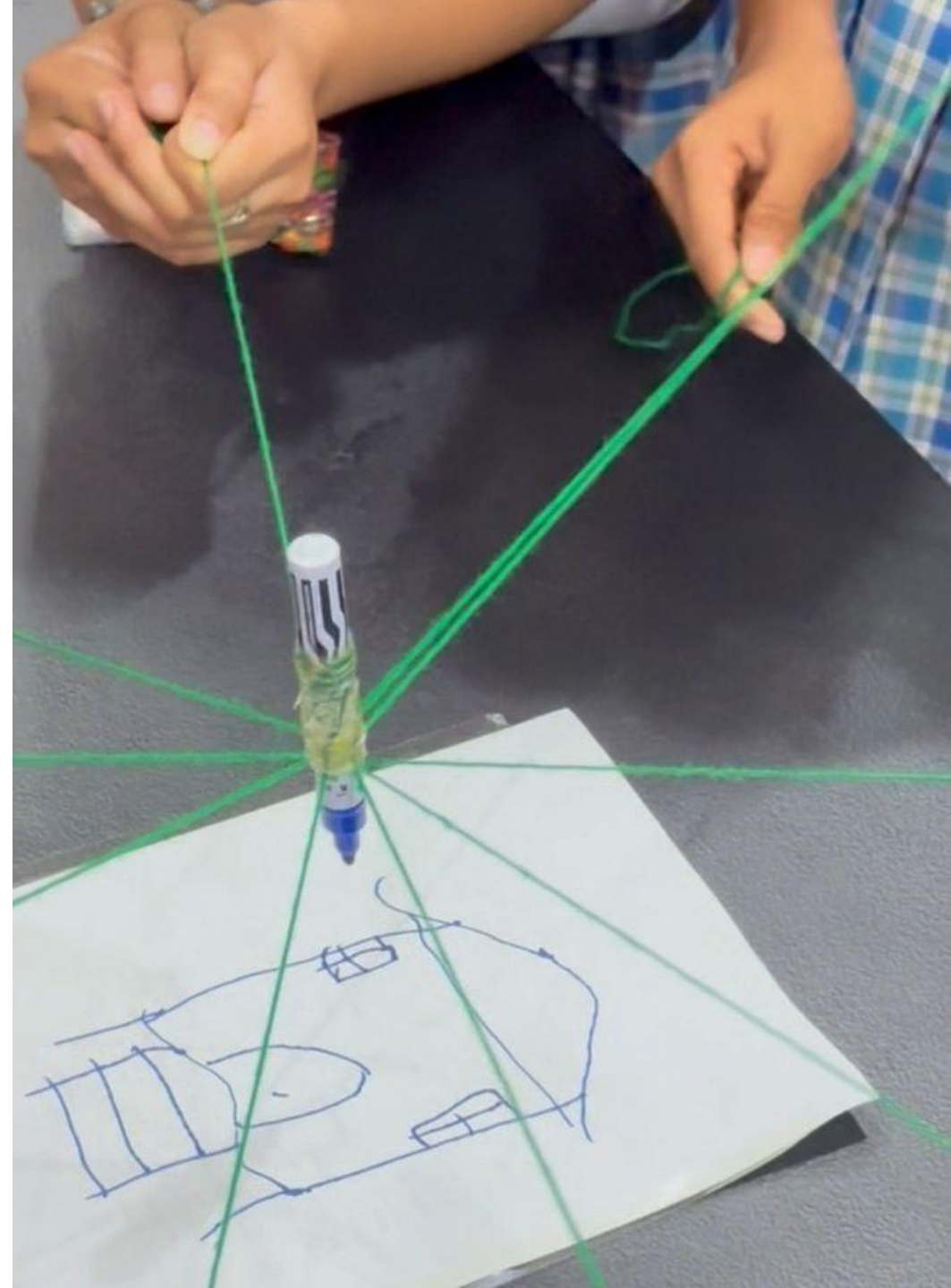
The Steady Coach aanpak in een notendop

- Snappen waarom je klachten hebt en wat ze versterkt
 - Zintuigen en voorspellingsfouten
 - Overgevoelig brein versterkt klachten
 - Wat is stress?
- Anders leren reageren op je klachten
- Meer bewegen
- Oefenen met lastige situaties (exposure)
- Verminderen externe stress
- Verminderen interne stress



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.
- Hersenen stellen de voorspellingen in kalme stand continu bij maar doen dit minder in Danger Mode.



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!
- Danger mode zorgt voor meer klachten!



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



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!



Anders leren reageren: Somatic tracking

- Op meer neutrale manier reageren op klachten is de kern van de aanpak.
- 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



Hoe het brein zelf te kalmeren?

Om te beginnen: 10 minuten pauze

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



Oefenen met lastige situaties blootstelling (exposure)

- 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! Eerst exposure en daarna verdwijnt de duizeligheid, niet andersom
- 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'.



Verminderen externe stress

- Er zijn allerlei redenen waarom je brein in danger mode blijft staan. Sommige daarvan zijn extern: conflicten in relaties, geldzorgen, problemen met huisvesting, zorgen om de gezondheid van anderen etc.
- Om je hersenen te leren kalmeren heb je een enigszins rustige situatie nodig. Dat lukt niet midden in een verhuizing, een scheiding of iets anders dat erg verstorend is.
- Je kan jezelf niet dwingen om te herstellen! Of je herstelt hangt ook af van omstandigheden.
- De gedachte dat je als je herstelt direct weer allerlei (moeilijke) dingen zal moeten gaan doen is ook stressvol!
- Wat deden wij?

Verminderen interne stress

- Waardoor gaat je Danger Mode aan:
 - Als je te streng bent voor jezelf
 - Bij onbekende, onverwachte situaties
 - Bij te veel grote en kleine stress (zelfs een email moeten beantwoorden kan al triggeren)
 - Door de klachten zelf

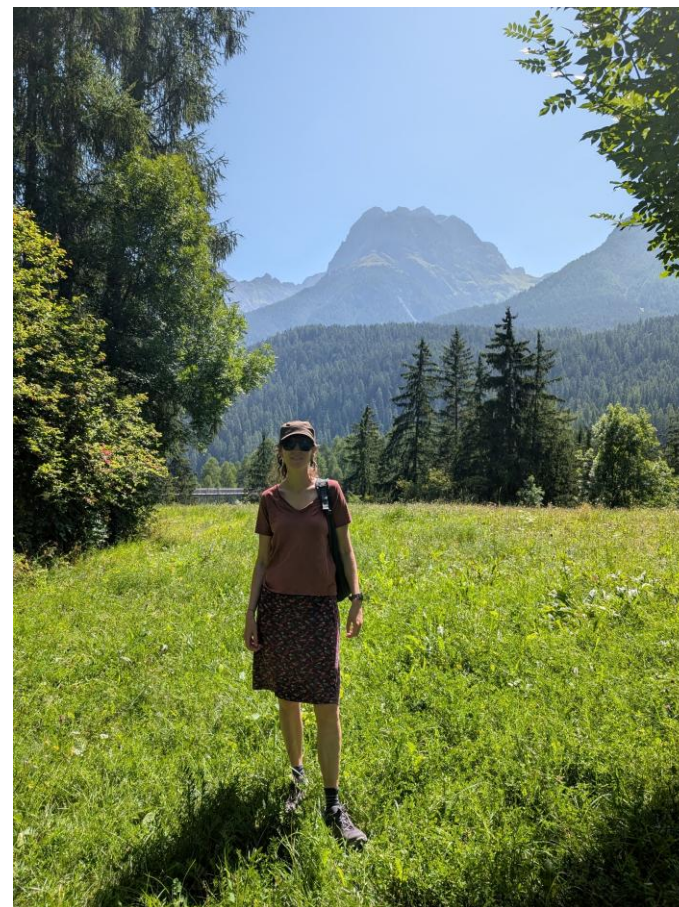
Dus:

- Wees minder streng en aardiger voor jezelf, stel eigen verwachtingen bij
- Zorg goed voor jezelf en dat betekent ook: wel af en toe iets moeilijks gaan doen
- Ontdek waarvan jouw hersenen in 'gevaarstand' gaan en stel ze daaraan voorzichtig bloot, laat ze eraan wennen, stukje bij beetje
- Probeer zo min mogelijk moeilijke dingen te vermijden, het hoeft niet perfect, het hoeft niet zoals voorheen, maar het moet wel (met kleine stapjes)
- Gebruik de oefeningen van Yonit als hulpmiddel
- Complimenteer jezelf: je doet iets wat heel moeilijk is

Goede gewoontes om stress te verminderen

- Sensaties wel opmerken, maar er niet voortdurend op letten.
- Stoppen met klachten checken of zoeken naar oplossingen: stop trying to fix!
- Stoppen met niet behulpzame lotgenotengroepen die maken dat je je meer zorgen gaat maken en meer op je klachten gaat letten
- Investeer je tijd en energie in zaken die belangrijk voor je zijn, zoals contacten, hobby's, en genieten van kleine dingen. Stel dat niet uit tot wanneer je weer klachtenvrij bent.
- Geef jezelf tijd

Hoe gaat het nu met ons?





Links naar meer informatie

Nederlandstalig

- Blog & podcast
lichaaminzicht.nl/mindbodytalks
- [Somatic tracking Nederlands – YouTube](#) (voor oa pijn)
- <https://www.kno.nl/patienten-informatie/duizeligheid/zoek-artsen-of-hulpverleners-voor-duizeligheid/>
- Therapeut vinden: NALK – netwerk aanhoudende lichamelijke klachten.

Engelstalig

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

[Dare Response - Dare Response](#)



Dank jullie wel!



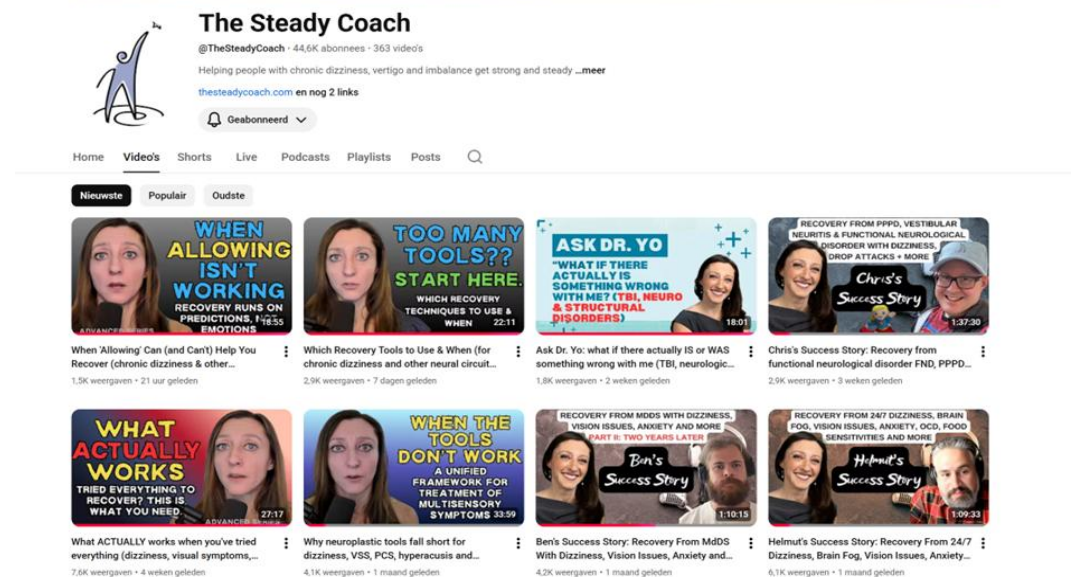
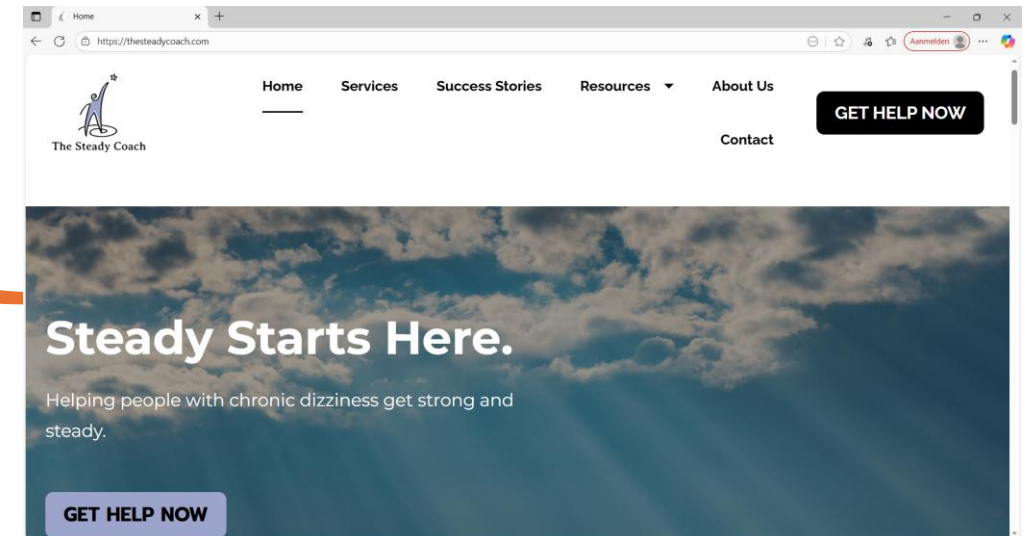
Check de website van
The Steady Coach



Laat ons weten of jullie er
wat aan hebben

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



De basis onder de methode: veiligheid voor het overgevoelige brein

In de workshop geven we korte uitleg over:

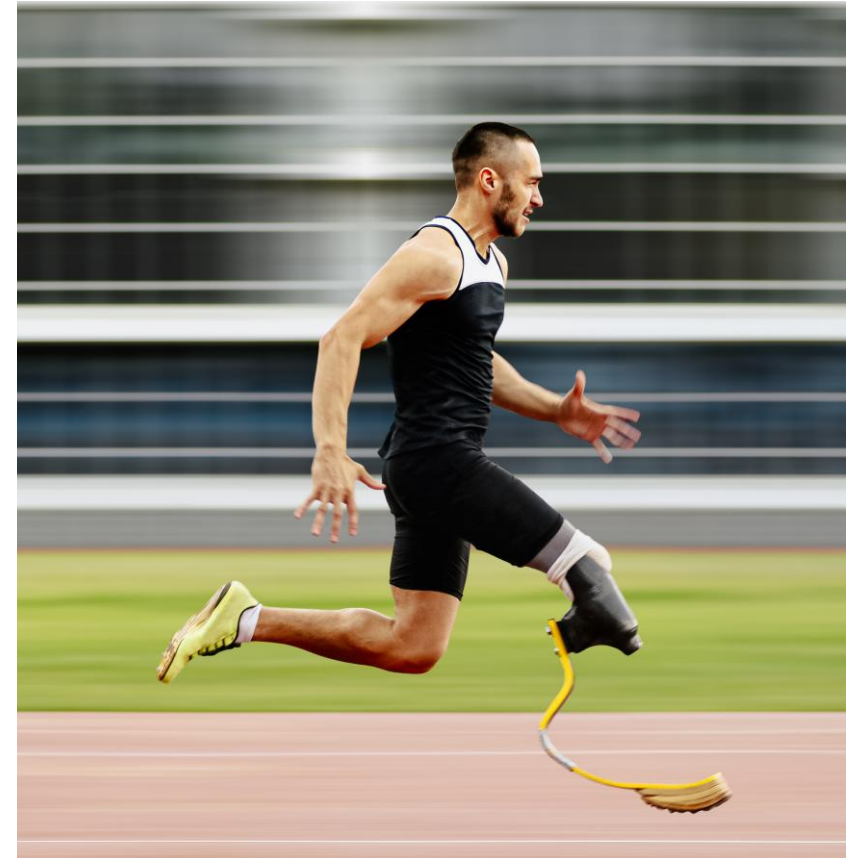
- Het samenwerken van zintuigen
- Het vermogen van hersenen om zich aan te passen (neuroplasticiteit)
- Voorspellingsfouten van het brein (prediction errors)
- De volle emmer (stress bucket)
- Het overgevoelige/hyperalerte brein dat reageert alsof er overal gevaar is

Steady Coach: 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

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.



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)

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