

Beste mensen,

Veel dank voor jullie belangstelling en inbreng bij mijn presentatie:

### **PRI en hoe met stress bij je patiënt om te gaan en de weg terugvinden naar ontspanning.**

Gisteravond heb ik jullie een klein inkijkje gegeven in hoe het brein werkt, wat afweren doen en een tipje van de sluier opgelicht hoe PRI een uitweg kan bieden bij stress en stress gerelateerde klachten.

Hierbij nog even kort een samenvatting. We hebben het gehad over:

- Dat alle ballen in de lucht houden, nooit aan jezelf toekomen, geen echte vervulling ervaren en altijd een opgejaagd gevoel en piekeren voortkomen uit de manier waarop ons emotionele brein automatisch op situaties en mensen reageert;
- Je systeem, je lijf en je brein hierdoor niet echt tot rust komen. Er onbewust steeds, ook al probeer je je te ontspannen, stress wordt geactiveerd. Langdurige stress kan leiden tot allerlei fysieke aandoeningen o.a. chronische rug/nek en schouderklachten, hoofdpijn, chronische vermoeidheid, fibromyalgie, burn-out - iets wat je niemand gunt, want de weg hieruit terug is niet makkelijk;
- Dat enorm je best doen en streven naar perfectie één van de vijf overlevingsstrategieën van ons brein is. Dit ontstaat dankzij een psychisch immuunsysteem wat we allemaal hebben;
- Dat we dit binnen PRI 'Valse Hoop' noemen omdat het gaat over de illusie dat je nog steeds kunt bereiken of krijgen, wat je als kind zo nodig had, maar niet kreeg;
- Dat je daarmee streeft naar iets wat per definitie niet haalbaar is, en dus gedoemd is te mislukken;
- Dat die kinderbehoeften bij de volwassene gaan plakken op zaken in het nu zoals erkenning, waardering, gehoord-gezien worden, liefde. Met als gevolg dat je onbewust reageert met: 'ik krijg het nu niet maar als ik nu... dan...' krijg ik wat ik nodig heb. Bij voorbeeld: als ik maar lekker kook zullen ze van mij houden, als ik die opleiding doe dan word ik gezien, gewaardeerd etc.;
- Dat PRI de tool is waarmee je je bewust wordt wanneer, hoe, door welke waarneming en door welk symbool de Valse hoop geactiveerd wordt;
- Dat je de PRI-tools zelfstandig toe kunt passen zodat je die kunt gebruiken om, in situaties in je leven die stress of andere vervelende emoties oproepen, de oude lading er af te halen;
- Dat je jezelf hiermee kunt bevrijden uit deze ratrace, deze doodlopende weg;
- Dat je als resultaat van PRI mag verwachten: meer verbinding met jezelf en anderen, meer ontspanning en vervulling, en minder fysieke klachten. Je staat aan het roer van je eigen leven i.p.v. dat je het gevoel hebt 'geleefd te worden' door de omgeving;

**Hoe nu verder?**

Als (oncologisch) fysiotherapeut komen we veel in aanraking met stress gerelateerde klachten; met deze inzichten kun je je patiënten een ander perspectief bieden en een uitweg naar een lichter en meer ontspannen leven. Concrete handvatten daarvoor zijn:

- de boeken van Ingeborg Bosch [PRI Boeken](#);
- de PRI online course [pri-onlinecourse.nl/aanbieding](https://pri-onlinecourse.nl/aanbieding).
- De verschillende filmpjes op het PRI [YouTube kanaal](#) of [PRI Podcast](#)
- Ben je geïnteresseerd in een Webinar over een van de andere afweren? Aanmelden kan via: <https://www.pri-mare.nl/gratis-webinars>
- Heb je een persoonlijke vraag of vraag over onderzoek, neem dan gerust contact op. Dit kan telefonisch, per zoom of live.

Met hartelijke groet,

**Pauline de Mare**