

Society



Psychosomatic Medicine

ODE AAN DAVID SERVAN SCHREIBER



# PROGRAMMA

- Inleiding
- Wie is David Servan Schreiber
- Pionier in niet-medicamenteuze aanpak
- Ode aan zijn “persoonlijke missie”

# INLEIDING

- Mijn persoonlijke zoektocht in de aanpak van burn-out
- Het nieuwe concept van Gezondheid
- De Society,D4D,intervisiegroepen : ...een beweging

# AANPAK VAN BURN-OUT IN ZES STAPPEN

MEDISCH : HERSTEL

stap 1 : verhaal/testen/diagnose/AO

stap 2 : context en persoon

stap 3 : volgorde van **herstel / LEVENS STIJL**

NIET MEDISCH : HER-STEL = HER-POSITIONEER  
**STIJL VAN LEVEN**

# EERST HET LIJF

- Slaap
- Autonoom zs
- Emo-regulatie
- Gedragsverandering

# NIEUW CONCEPT GEZONDHEID

WHO DR MACHTELD HUBER

- ‘het vermogen van mensen zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven’. Zelfs als er sprake is van ziekte, kan men gezond zijn.
- Gezondheidsbevordering :  
Veerkracht, zelfhelend vermogen, levensstijl



BEWEGING ◎ KRUISBESTUIVING  
◎ DENKTANK ◎ DAADKRACHT

- We willen met de Society- D4D-intervisiegroepen netwerk méér en méér richting – “een beweging”- evolueren.
- Een beweging van professionelen in de hulpverlening/zorgsector, die allemaal eenzelfde verlangen/doelstelling hebben in hun leven, namelijk zichzelf en hun patiënten zodanig omkaderen en sturen/begeleiden, dat ze niet geleefd worden maar bewust stilstaan bij de keuzes die ze zowel in hun privé leven als in hun professioneel leven maken.
- Dat één en ander elkaar kruis-bestuift, om zomaar te zeggen.

# ROL MODEL & COACH





# WIE IS DAVID SERVAN SCHREIBER

<https://youtu.be/xfddD6keYq0>

When David Servan-Schreiber, a dedicated scientist and doctor, was diagnosed with brain cancer, his life changed. Confronting what medicine knows about the illness and the little-known workings of his body's natural cancer fighting capacities, and marshaling his own will to live, Servan-Schreiber found himself on a fifteen-year journey from disease and relapse into scientific exploration and, finally, to health.

## 3 BOEKEN

- Uw Brein als Medicijn
- Anti-Kanker
- Men kan verscheidene keren afscheid nemen

# LEVENsstIJL GENEESKUNDE

- Voeding
- Beweging
- Innerlijke rust
- “Connectivity”

# 7 BENADERINGEN NIET MEDICAMENTEUZE AANPAK

- Hartcoherentie
- EMDR
- Mindfulness ( 2003)
- Lichtenergie
- Acupunctuur
- Prozac of Adidas
- Voeding
- Liefde : emotionele brein : man/vrouw fysiologie

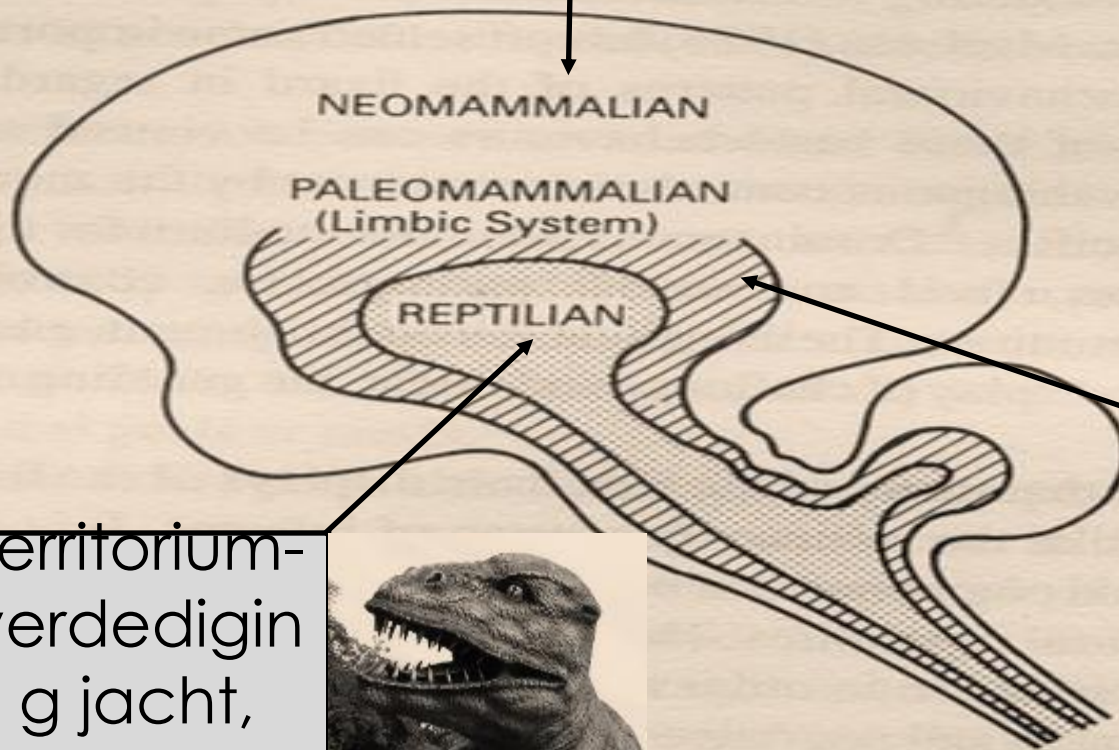
# AANDACHTSPUNTEN HERSTEL VITALITEIT & BALANS

- Eerst het Autonoom zenuwstelsel in balans brengt
- Daarna het emotie-regulatiesysteem
- Pas daarna gedragsveranderingen

# HET GEËVOLUEERDE BREIN

MACLEAN 1990

Taal- en conceptvorming,  
voorstellen, terug- en  
vooruitkijken, fantaseren,  
piekeren, begrip van zelf  
en ander



Territorium-  
verdedigin  
g jacht,  
seks



Hechting en  
verzorging, spel,  
groepsvorming,  
rivaliteit, status

# Hoe socialer de soort, hoe dikker de cortex



*leder-voor-zich* → *We-hebben-elkaar-nodig*

HOE MEER VERZORGING EN BESCHERMING NA DE  
GEBORTE NODIG, HOE MINDER 'INSTINCTIEF' HET  
BREIN EN HOE GROTER HET LEERVERMOGEN

# EMOTIES...

zijn nuttige boodschappers die aangeven of we ons bewegen in de gewenste richting (van overleving!)

## DRIE BASISTYPEN EMOTIEREGULATIE

- GEVAARSTEEM zelfbescherming
- JAAGSTEEM beloning, voeding, bezit, succes
- ZORG- EN KALMERINGSTEEM sociale verbinding en geborgenheid  
t.b.v. herstel, groei en ontwikkeling



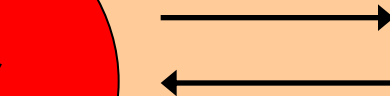
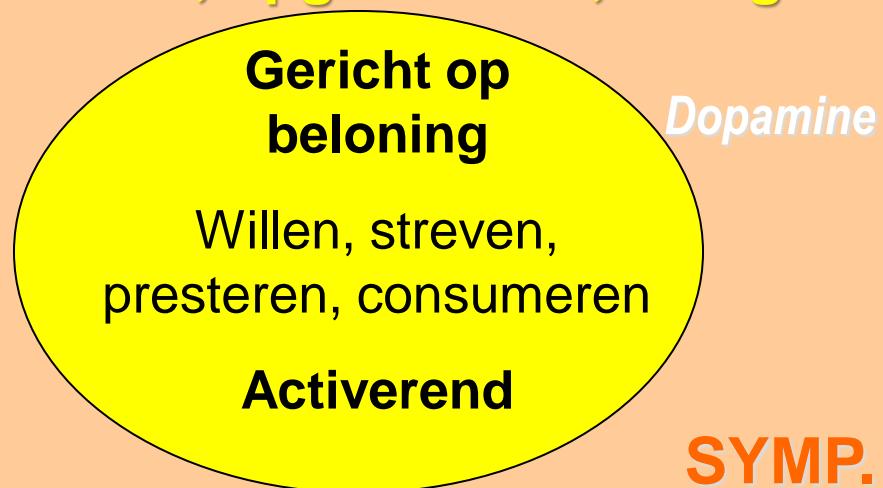
# GEVAARSYSTEEM

agressief, angstig, afkerig



# JAAGSYSTEEM

gedreven, opgewonden, energiek



**PARASYMP.**

# ZORGSYSTEEM

tevreden, veilig, verbonden

# FRONTALE CORTEX BIJ STRESS

- Theo Compernelle :

Je ervaart maar stress als je zelf oordeelt dat er een disbalans is tussen de middelen die je ter beschikking hebt en de eisen die van je gevraagd worden

# DAVID SERVAN SCHREIBER

- PRIORITEITEN
- Innerlijke rust
- Connectivity
- Voeding
- Beweging

# ANTI-KANKER

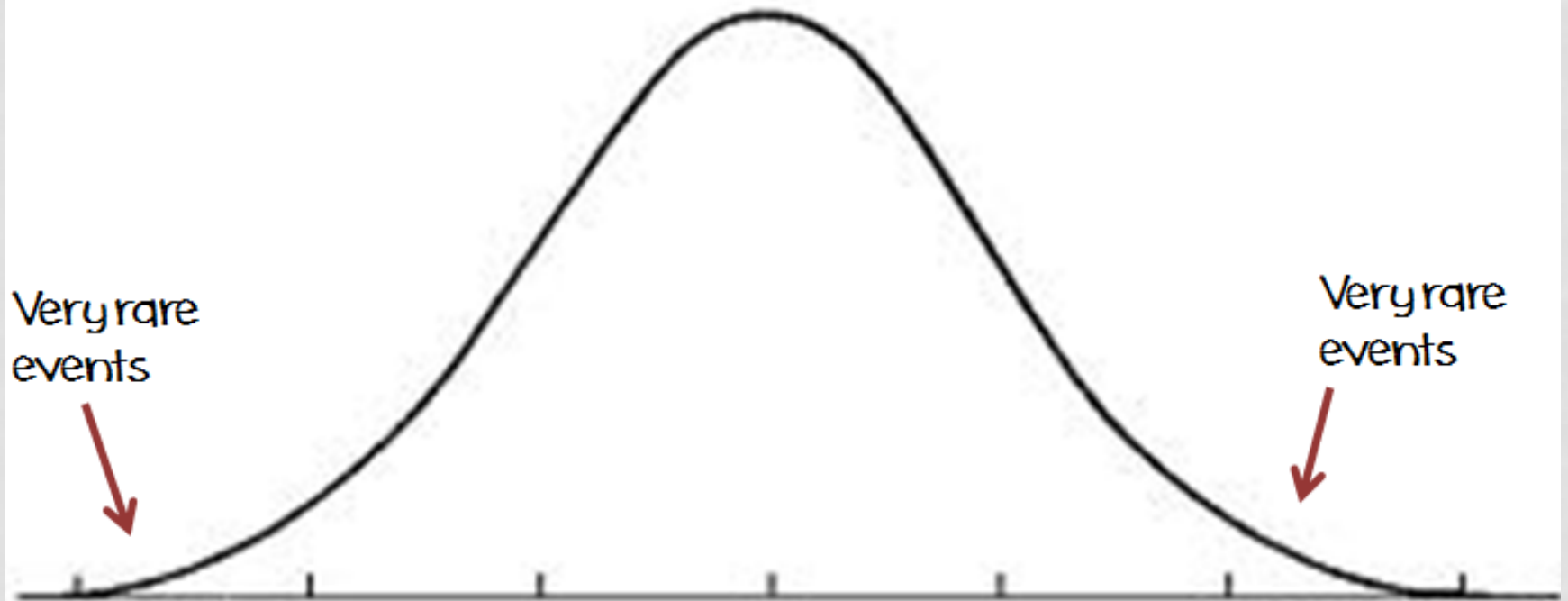
- Iedereen maakt kankercellen  
Waarom  $\frac{1}{4}$  kanker krijgt, en  $\frac{3}{4}$  niet  
Waarom geneest de een en de ander niet.
- Na ontdekking penicilline, mechanistische geneeskunde, externe oorzaken bestrijden op voorgrond
- Galenus (+ 165 n.c.) zag ondersteunen van zelfhelend vermogen als kerntaak van de arts
- Uw eigen immuniteit versterken en wat hier kan helpen werd een persoonlijke missie van David Servan Schreiber

# WAT HELPT (META-ANALYSE'S)

- Hoop (gauss-curve)
- Stress (+ controle)
- Liefde (fysiologie van man/vrouw)

# GAUSS CURVE

## The Curse of the Bell Curve



# WAT HELPT NOG

- Tekort in Voeding  
voedt u hersenen : schoonheid & troost  
omega 3, Vit D, anti-oxydantia
- Specifieke Voeding antikanker

# LICHT ENERGIE

- Gelijk zetten van de biologische klok
- SAD lichttherapie
- Slaap & Ontwaaklamp
- Het natuurlijke ochtendkrieken simuleren



# WAT HELPT NIET

- Suiker !
- Slechte Vetten ! ( voeding dieren ! )
- Pesticiden (cfr allergie gluten....)

For a better start in life  
start **COLA** earlier!



### How soon is too soon?

Not soon enough. Laboratory tests over the last five years have proven that babies who start drinking soda during their early formative period have a much higher chance of gaining acceptance and "fitting in" during those awkward pre-teen and teen years. So, do yourself a favor. Do your child a favor. Start them on a strict regimen of sodas and other sugary carbonated beverages right now, the ultimate of guaranteed happiness.

The Soda Pop Board of America  
1015 W. Park Ave. - Chicago, IL

- Drinking Soda  
Increases  
Brain Function!  
- Great for overall  
health!

# “VADERS & ZOON”

- Seine : vervuild geen vissen
- Rivieren zijn levende wezens, gerust gelaten en niet meer vervuild, door voortdurende uitwisseling met de omgeving :lucht,regen,aarde,bomen,algen, vissen,mensen.... zal ze zich zuiveren

# LEVENSTIJL GENEESKUNDE

In onze Westerse wereld komen steeds meer chronische degeneratieve ziekten voor. Deze blijken niet zozeer te wijten aan 'ziekteverwekkers' die binnen dringen, maar aan een fysiologische kwetsbaarheid die de ontvankelijkheid voor ziektes vergroot. Een gezonde leefstijl vergroot de weerstand tegen dergelijke ziekten. T

# ODE AAN ZIJN PERSOONLIJKE MISSIE

- Wounded Healer
- Terug naar aandacht voor zelfhelend vermogen
- Terug naar integrale geneeskunde
- Daar onderzoeker (EBM) & leermeester in zijn
- Rolmodel in zijn
- Levensstijl & Stijl van Leven

# ZELFHELEND VERMOGEN:

- Wat zeg ik er over?
- Het is het één en het ander
- Je moet er iets voor doen en je moet er iets voor laten (veerkracht – marshmallow )

# INTERVISIEGROEPEN ZELFZORG ( IFV ZORG NAAR ANDEREN)

- Ervaringsgericht zelf oefenen en léren,
- En deze handvaten meenemen naar de praktijk
  
- Dus, we kijken uit wat we hierna gaan leren :  
en wat we ervaren dat goed is voor onszelf,  
kan ook goed zijn voor patiënten..
- We worden betere verwijzers
- Na de laatste studiedag, hebben we ACT  
meegenomen...