

Het verhaal van Aline

Willen leren en inspireren

Pijn en infecties

Alines gezondheidsklachten begonnen na de geboorte van haar eerste kindje. Ze ging door een emotionele rollercoaster en haar energiepeil zakte onder nul. Diverse infecties volgden elkaar razendsnel op. De nekpijnen waar ze voorheen al last van had escaleerden en werden eerder chronisch. Alines spierkracht verminderde en haar lichaamsgewicht nam toe. Ze voelde zich leeg en moedeloos, want ondanks het feit dat ze zelf arts is, kon ze haar eigen klachten niet oplossen.

Helemaal op

Aline was helemaal opgebrand. Haar batterij was leeg. Ze was compleet uitgeput. Het was duidelijk: ze had een burn-out. En eigenlijk kwam dat niet als een verrassing. Aline had jarenlang de lat voor zichzelf te hoog gelegd. Ze was moe van al die piekerende gedachten waarmee ze haar zelfbeeld had onderuitgehaald. Als perfectionist deed ze altijd heel erg haar

best en nam ze vaak alle verantwoordelijkheden op zich, behalve die voor haar eigen gezondheid.

Ze droeg al jaren een knagend schuldgevoel met zich mee, omdat ze door haar drukke job als arts zo weinig tijd met haar dochtertje kon doorbrengen. Ook dat begon heel erg door te wegen. Ze sleepte zich meestal door de dag met een kop koffie of een koek als noodbrandstof. Enkel op die manier kon ze de dag doorkomen, met een beetje (nep)energie.

Breekpunt

Toen Aline op een dag tijdens haar lunchpauze net haar o zo noodzakelijke middagdutje wilde doen, werd ze opgebeld door haar collega met de melding dat er een extra huisbezoek was bijgekomen. Dit nieuws op zich was voor Aline voldoende om in huilen uit te barsten. Haar middagdutje viel in het water en dat had ze echt nodig om de rest van de dag door te kunnen komen. Heel haar lichaam

schreeuwde om rust: fysieke rust maar vooral mentale rust. Alines hoofd was altijd een luchthaven van gedachten. En van de 70.000 gedachten die elke dag door haar brein raasden, waren de meeste heel negatief.

Het helingsproces

Aline had haar breekpunt bereikt maar ze kon toch niet thuisblijven van haar werk? Dat had ze nog nooit gedaan en als zelfstandige was dat ook helemaal niet evident. Als arts kon ze toch ook moeilijk haar verantwoordelijkheden loslaten? Maar Aline beseftte wel dat ze zelf moest genezen om te kunnen groeien en uiteindelijk dan pas mensen goed kon helpen. Een compromis bleek om tijdelijk deeltijds te werken. Hierdoor werd het mogelijk voor Aline om wat tijd in zichzelf te investeren en uit te zoeken hoe ze het zo ver had kunnen laten komen. Ze kreeg ook de ruimte om de nodige hulp te zoeken.

Diverse hulpverleners

Als Aline terugkijkt op haar helingsproces schrijft ze ervan hoeveel mensen er intensief bij betrokken waren. Haar traject liep

immers niet van een leien dakje. Achteraf was het voor haar ook een lesje in loslaten en vergeven. Ze heeft nooit geloofd dat één arts of therapeut haar genezingsproces kon begeleiden. Iedereen heeft zijn specialiteit en het is je taak om de beste hulpverlener te zoeken om je te begeleiden op dat moment in jouw leven. Dat is ook hoe Aline haar eigen taak inschat, als holistisch huisarts. Ze gaat samen met haar patiënten

“Haar middagdutje viel in het water en dat had ze echt nodig om de rest van de dag door te kunnen komen. Heel haar lichaam schreeuwde om rust: fysieke rust maar vooral mentale rust.”

op zoek naar de juiste hulpverlening. Een patiënt kan bijvoorbeeld nood hebben aan traumaverwerking, stressmanagement, inzicht in onbewuste overtuigingen, relaxatietechnieken of yoga, sport of lichaamsbeweging zoals wandelen... Aangezien elke weg individueel is, is het ook belangrijk dat die keuze goed voelt en bij jouw levensstijl past.

Een van de verschillende tussenstappen in Alines genezingstraject was 3-isOne. Het traject van Christel heeft een

belangrijke ondersteunende rol gespeeld in haar genezing.

Onderliggend obstakel

Begin 2019 werd een onderliggende oorzaak van Alines overgewicht ontdekt. Men stelde namelijk vast dat ze een

auto-immuunziekte ontwikkeld had genaamd 'de ziekte van Hashimoto'. Deze ziekte gaat het gevecht aan met je eigen immuunsysteem, meestal de gezonde cellen van één bepaald orgaan. In het geval van Aline was dat haar schildklier. Dit orgaan werd stelselmatig afgebroken waardoor het steeds minder goed kon functioneren.

Die diagnose kwam als een donderslag bij heldere hemel en bracht even opnieuw haar zelfvertrouwen en het vertrouwen in haar lichaam aan het wankelen. Aline begon weer te twijfelen of ze wel echt zoveel vooruitgang had geboekt.

Aline kon niet begrijpen hoe ze een dergelijke ziekte ontwikkeld kon hebben. Ze had immers al zoveel stappen gezet in de richting van een gezonder leven. Eerst voelde ze vooral heel veel kwaadheid ten opzichte van haar lichaam. Het wou immers nog steeds niet 'meewerken' nadat ze haar hele levensstijl zo had aangepakt.

Aanvaarden

Gelukkig heeft Aline intussen haar ziekte aanvaard en het vertrouwen in haar eigen lichaam teruggevonden. Ze gelooft dat deze ziekte haar veel zal leren en haar weer sterker zal maken. Door zich te verdiepen in alles wat met het immuunsysteem en auto-immuniteit te maken heeft, hoopt ze dichterbij een definitieve genezing te komen. Een aantal aanvullende opleidingen in complementaire geneeswijzen moeten haar helpen om haar lichaam

nog beter te gaan begrijpen. Hierbij krijgt ze ook deskundige hulp van een ervaren arts en therapeuten zoals Christel, die haar zullen blijven begeleiden op haar levenspad.

Definitief verlost?

Aline is nog niet definitief verlost van al haar klachten. Maar daar ligt ze niet van wakker. Want dat wil ook wel zeggen dat ze verder kan zoeken en groeien. Er zijn nog een aantal belangrijke zaken die ze kan leren van haar lichaam. Een gezond gewicht heeft ze nog niet bereikt en haar spierkracht is nog verre van optimaal. Ook spoken er regelmatig nog negatieve gedachten en angsten door haar hoofd, maar ze is op de goede weg.

Aline heeft al een pak meer rust gevonden in haar hoofd. Haar nekkklachten zijn grotendeels verdwenen en ze heeft energie over om haar eigen holistische artspraktijk uit te bouwen. Ze leeft nu volgens de waarden en normen die echt bij haar passen terwijl ze zich vroeger gewoon schikte naar wat er van haar werd verwacht. Ze weigert nog langer in een keurslijf te leven waarin ze zichzelf niet kan zijn. Want daar verliest ze heel veel energie aan.

Dankbaar

Veel mensen kruisten Alines pad van heling. Ze is dan ook enorm dankbaar voor alle mensen rondom haar die haar elke dag steunen en liefhebben. Haar man Jonathan was en is nog steeds haar 'buddy' op haar weg, haar steun en toeverlaat. Ze is ook

dankbaar voor de mensen die haar spiegels voorhouden en daardoor fantastische leermeesters zijn voor haar.

Maar Aline is ook erkentelijk voor heel het groeiproces dat ze mocht doormaken en alles wat ze heeft geleerd op haar weg. De nieuwe inzichten, de steun en fijne contacten... Ze hebben allemaal bijgedragen aan haar reis op weg naar een betere gezondheid.

Leren, inspireren en genezen

Aline weet uit haar praktijk dat er enorm veel mensen zijn met chronische gezondheidsklachten. Omdat het immuunsysteem bij dergelijke problemen vaak een grote rol speelt, wil ze graag haar eigen ervaringen en kennis delen met anderen. Haar eigen weg naar een betere gezondheid ziet ze als een groot avontuur, een reis

naar zichzelf, die haar daarbij zal kunnen helpen. Er is geen groter geschenk dat je aan jezelf kunt geven, zegt ze. Aline is

eigenlijk pas ten volle gaan beseffen wat het betekent om anderen te genezen nadat ze niet anders kon dan aan haar eigen genezing werken.

Op haar beurt hoopt Aline mensen te kunnen inspireren om zelf ook op avontuur te gaan en hun zelfgenezend vermogen te (her)ontdekken, aan te spreken en te versterken. Als arts gelooft ze dat iedereen een genezer in zich heeft. Als veel mensen in hun kracht komen te staan en ze die krachten gaan bundelen door in verbinding te komen met alles in zichzelf, hun lichaam, brein en hart. Zullen mensen zich opnieuw echt gaan

verbinden met elkaar, dan kunnen we een groot verschil maken in de wereld.

“Aline heeft nooit geloofd dat één arts of therapeut haar genezingsproces kon begeleiden. Iedereen heeft zijn specialiteit en het is je taak om de beste hulpverlener te zoeken om je te begeleiden op dat moment in jouw even.”

Aline De Pelsmacker