THE BALANCE

Behandeling van ontregeling van het autonome zenuwstelsel

Privébehandeling

Een gids voor cliënten en naasten

Volledige aandacht voor één cliënt tegelijk

Mallorca, Zürich, Londen
Individuele residentiële zorg

Nederlands / September 2026

01 / WAT U VOORAF MOET WETEN

Wat u vooraf moet weten

01 Ontregeling van het zenuwstelsel is een beschrijvende term, geen formele diagnose, en kan samenhangen met uiteenlopende psychische, medische en omgevingsfactoren.

02 Beoordeling onderzoekt symptomen, triggers, herstel, functioneren, middelen, medicatie en mogelijke aandoeningen voordat een persoonlijk en zorgvuldig gemonitord behandelplan wordt opgesteld.

03 Residentiële behandeling wordt alleen overwogen bij ernstige of complexe behoeften; acute of zorgwekkende lichamelijke en psychiatrische symptomen vereisen lokale beoordeling.

Eén cliënt

Een privéresidentie en een team dat rondom u is georganiseerd.

Gecoördineerde zorg

Klinische disciplines werken vanuit één persoonlijk plan.

Continuïteit

De volgende stappen worden tijdens de hele behandeling meegenomen.

02 / UW BEHOEFTEN BEGRIJPEN

Uw behoeften begrijpen

Ontregeling van het zenuwstelsel begrijpen

Het autonome zenuwstelsel helpt bij het reguleren van activatie, hartslag, ademhaling, spijsvertering en reacties op belasting. Ontregeling wordt vaak beschrijvend gebruikt wanneer reacties te intens, langdurig, afgevlakt of moeilijk te veranderen aanvoelen. Op zichzelf wijst dit niet op een autonome aandoening of een psychische stoornis.

Hoe ontregeling van het zenuwstelsel zich kan uiten

Mensen kunnen wisselen tussen geactiveerde en losgekoppelde toestanden. Dezelfde persoon kan zich in de ene situatie rusteloos en in paniek voelen, en in een andere verdoofd of uitgeput.

- Aanhoudende waakzaamheid, schrikreacties, spanning, rusteloosheid of niet kunnen ontspannen
- Snelle escalatie als reactie op conflict, onzekerheid, gewaarwording of ervaren dreiging
- Verdoofdheid, afsluiten, dissociatie, vermoeidheid of moeite om tot handelen te komen
- Hartkloppingen, veranderingen in de ademhaling, zweten, gastro-intestinale symptomen, tremoren of duizeligheid
- Verstoorde slaap, nachtmerries, gevoeligheid voor zintuiglijke prikkels en slecht herstel na belasting
- Moeite met het herkennen van interne toestanden of om na stress terug te keren naar het uitgangsniveau
- Gebruik van alcohol, kalmerende middelen, stimulerende middelen, eten, lichaamsbeweging, werk of apparaten om de activatie te veranderen
- Een leven dat is ingericht rond het vermijden van activatie of het zoeken van intense stimulatie

Deze symptomen kunnen belastend en lichamelijk zijn. Nieuwe, ernstige of zorgwekkende lichamelijke symptomen vereisen nog steeds een passende medische beoordeling en mogen niet automatisch aan ontregeling worden toegeschreven.

03 / ONDERZOEK VÓÓR EEN BEHANDELADVIES

Onderzoek vóór een behandeladvies

Bij de beoordeling wordt nagegaan wat de persoon ervaart, wanneer dit optreedt, hoe lang het duurt, wat het verandert en welke formele medische of psychiatrische aandoeningen het kunnen verklaren of eraan kunnen bijdragen.

Triggers, context, duur, herstel, vermijding en impact op het functioneren

Angst, paniek, PTSS, dissociatie, depressie, ADHD, autisme en stemmingsverhoging

Slaap, pijn, medicatie, cafeïne, alcohol, middelen en onthouding

Doelen, toestemming, voorkeuren en de mogelijkheid om thuis veilig door te gaan



Veiligheid en een passende omgeving

Ernstige pijn op de borst, flauwvallen, neurologische veranderingen, ademhalingsproblemen, acute verwardheid, suïcidale intentie, psychose, gevaarlijke onthouding of een andere noodsituatie vereisen lokale medische of psychiatrische beoordeling. Ondersteunende regulatiepraktijken mogen een diagnose niet vertragen en mogen niet worden gebruikt om de persoon ervan te overtuigen dat alle symptomen traumagerelateerd zijn.

04 / ZORG DIE OM U DRAAIT

Zorg die om u draait

De behandeling kan gericht zijn op het verbeteren van flexibiliteit door middel van psychotherapie, zorg rond slaap en middelengebruik, lichaamsbewustzijn, vertraagde ademhaling, beweging, grounding, medicatiebeoordeling, veranderingen in de omgeving en behandeling van de onderliggende aandoening.

Benoem waar mogelijk de formele aandoening en het huidige risico Pak slaap, middelengebruik, medicatie, pijn en medische factoren aan

Pas regulatiepraktijken geleidelijk toe en monitor de reactie Bouw tolerantie op voor emotie, gewaarwording, onzekerheid en relationeel contact

Verminder vermijding en afhankelijkheid van schadelijke regulatiestrategieën Pas traumagericht of somatisch werk alleen toe wanneer dit geïndiceerd is en met toestemming gebeurt

Integreer eventuele neurobiologische methoden in een klinisch plan met passende waarborgen Oefen vaardigheden in de situaties waarin de persoon ze daadwerkelijk nodig heeft

Geen enkele methode kan op verantwoorde wijze beloven het zenuwstelsel te resetten. Ademhaling en meditatie kunnen bij sommige mensen paniek of dissociatie versterken; intensieve lichaamsbeweging of blootstelling aan kou kan medisch ongeschikt zijn; apparaten en biomarkers hebben specifieke beperkingen.

Van onderzoek naar een gezamenlijk plan

Het advies verduidelijkt de voorgestelde omgeving, prioriteiten, het team en het tempo, en hoe het plan samen met u wordt geëvalueerd.

05 / DE ERVARING VAN ZORG

De ervaring van zorg

Mallorca, Zürich, Londen delen het individuele residentiële zorgmodel van THE BALANCE. Een residentie is voor één cliënt gereserveerd, met een eigen chef en persoonlijke manager. Behandeling, activiteiten en programma zijn afgestemd op uw behoeften.



Een eigen plek om tot rust te komen

Persoonlijke ruimte, discrete coördinatie en een dagritme afgestemd op klinische behoeften.

Zorg met ruimte voor herstel

Individuele afspraken worden afgewisseld met rust, maaltijden, beweging en tijd om ervaringen te verwerken.

Praktische ondersteuning

Een persoonlijke care manager helpt bij de planning en dagelijkse regelingen.

Team- en residentiefoto’s uit de opnamegids van THE BALANCE. De specifieke residentie wordt individueel bevestigd.

Mallorca

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

Zürich

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

Londen

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

06 / VAN ONDERZOEK NAAR HET DAGELIJKS LEVEN

Van onderzoek naar het dagelijks leven

01

Een vertrouwelijk gesprek

Het opnameteam luistert naar uw situatie en legt de klinische beoordeling uit.

02

Onderzoek en advies

Het team beoordeelt geschiktheid, prioriteiten, omgeving en het persoonlijke plan.

03

Persoonlijke behandeling

De zorg wordt geëvalueerd en aangepast als uw behoeften en mogelijkheden veranderen.

04

Overgang en vervolgzorg

Een overdracht verbindt de behandeling met mensen, routines en ondersteuning thuis.

De terugkeer naar huis voorbereiden

Vaardigheden moeten werken tijdens reizen, in relaties, op het werk en bij gewone stress. Voortgezette zorg moet de onderliggende diagnoses, helpende praktijken, nadelige reacties, verantwoordelijkheid voor medicatie en lokale behandelaren in kaart brengen. Vooruitgang kan bestaan uit sneller herstel na stress, meer emotioneel en lichamelijk bewustzijn, minder vermijding, minder schadelijke coping, betere slaap en meer keuzevrijheid tussen activatie en handelen.

07 / DE VOLGENDE STAP OVERWEGEN

De volgende stap overwegen

Is ontregeling van het zenuwstelsel een diagnose?

Meestal niet. Het is een beschrijvende term. Bij de beoordeling moeten formele verklaringen op het gebied van geestelijke gezondheid, slaap, middelengebruik, medische en neurologische aandoeningen worden overwogen.

Bewijst ontregeling dat trauma de oorzaak is?

Nee. Trauma kan relevant zijn, maar angst, stemming, slaap, pijn, middelen, medicatie, lichamelijke ziekte en huidig gevaar kunnen overlappende symptomen veroorzaken.

Kan het zenuwstelsel worden gereset?

Dat is geen verantwoorde behandelbelofte. Zorg kan flexibiliteit en herstel verbeteren, maar geen eenvoudige oefening of apparaat garandeert een reset.

Zijn ademhalingsoefeningen altijd kalmerend?

Nee. Zij kunnen bij sommige mensen paniek, duizeligheid of dissociatie versterken. Praktijken moeten worden gekozen en gedoseerd op basis van de persoon en de medische context.

Begin met een gesprek

Bespreek uw situatie en de mogelijkheden vertrouwelijk met het opnameteam. Een informatieaanvraag brengt geen verplichting met zich mee.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Volledige pagina over de aandoening

Zoek lokale spoedzorg als u of iemand anders direct gevaar loopt. Wacht niet op een reguliere opname of een reis.

Algemene informatie; individuele zorg volgt op onderzoek.