

Het verhaal van Sofie

Wakker geschud na ongeval en coma

Een zwaar ongeval

Sofie brak op haar vierentwintigste haar nek in een verkeersongeval. Toen ze ontwaakte uit haar coma, was ze er erg aan toe maar de coma had haar zeker niet klein gekregen. Ze besloot om zo snel mogelijk het beste uit haar nieuwe 'ik' te halen. Dit gebeurde met een lach en een traan, met vallen en opstaan. Sofie at al vrij gezond omdat ze altijd al spastische darmen had. Toch luisterde ze tijdens haar genezingsproces nog niet genoeg naar haar lichaam. Daardoor ontwikkelde ze constante stress en chronische vermoeidheid.

Emotionele obstakels

Tijdens haar revalidatie ging het Sofie emotioneel ook niet voor de wind. Ze stond haar papa bij in de behandeling tijdens darmkanker. Zijn medische lijdensweg

maakte een diepe indruk op haar. Ze leefde op adrenaline en automatische piloot. Haar papa overleed 7 jaar na haar verkeersongeval, na zijn overlijden had ze ook weinig kans om zijn verlies te verwerken. De nalatenschap bleek in Sofies nadeel en

“Sofie stond voor de hartverscheurende keuze: investeren in haar carrière of voor zichzelf zorgen.”

zette een domper op haar rouwproces. Om deze onrechtvaardigheid recht te zetten, moest Sofie namelijk gaan procederen. Ook dat kostte haar bakken vol energie.

Meer rusten?

Deze zware emotionele druk ervaarde Sofie ook op haar werk. Ze stond voor de hartverscheurende keuze: investeren in haar carrière of voor zichzelf zorgen. Uiteindelijk koos ze voor zichzelf en gaf ze haar ontslag. Toen ze na haar opzegtermijn eindelijk rust kon nemen, geraakte ze niet uitgerust. Ze bleef maar vermoeid. Soms kon ze wel een hele dag slapen. Op

aanraden van haar omgeving probeerde ze magnesiumtabletten om meer energie te krijgen, zonder resultaat. Daarna probeerde ze eens ijzertabletten of vitamine B12, maar ze bleef heel erg moe. Als ze haar bloed liet controleren, bleek ook dat ze geen vitaminetekort had. Maar veel tijd voor een medische zoektocht had ze niet, want haar financiële zoektocht was even prangend.

Snoeien in het leven

Sofie zocht 8 maanden lang naar een nieuwe job, waarvan ze 2 maanden interimopdrachten deed. Ze zat met een burn-out maar ze had het niet door. Terwijl haar enige bezorgdheid was of ze wel een job kon blijven uitoefenen, moest ze eigenlijk aan zichzelf werken. De balans was ver zoek en één voor één vielen de andere aspecten van haar leven als dominosteentjes omver, omdat ze er geen energie meer voor had. Zo beëindigde ze haar relatie van 6 maanden. Ze leek in het algemeen geen interesse meer te kunnen opbrengen voor anderen terwijl ze vroeger altijd de eerste was om voor iemand in de bres te springen. Ze kon alleen nog aan zichzelf denken, hoewel ze ook niet meer kon genieten. Ze zat in een strop.

Je bent wat je eet

Toen haar situatie er het meest hopeloos uitzag, kwam Christel Stevens op Sofies pad. Ze volgde een avondlezing 'Je bent wat je eet' in de plaatselijke fitnessclub en was helemaal mee in haar verhaal. Achteraf besloot ze te investeren in zichzelf en het

“Na 8 maanden bleek dat het de beste investering was die ze ooit had gedaan: een hersteltraject met een combinatie van gezond eten, bewegen en voldoende rusten.”

3-isOnetraject te volgen. Via dit programma zou ze kunnen werken aan haar herstel en leren om emotioneel los te laten. Na 8 maanden bleek dat het de beste investering was die ze ooit had gedaan: een hersteltraject met een combinatie van gezond eten, bewegen en voldoende rusten. Hoewel ze zichzelf bijna had opgegeven, bleek dit Sofies redding. Het werd haar al snel duidelijk dat door te werken aan de kern van haar

probleem ook de andere aspecten van haar leven vanzelf volgden.

Anders eten

Sofie at al vrij gezond, maar doorheen het traject ging ze 'anders gezond' eten. Ze leerde nieuwe recepten kennen en ontdekte ingrediënten die totaal nieuw waren voor haar. Voor Sofie was het een boeiende ontdekkingsreis waardoor ze het traject niet moeilijk vond om vol te houden. Alleen op vakantie was het iets moeilijker, zeker in het

gezelschap van anderen met een tegenovergestelde levensstijl. Dan viel ze soms snel terug in haar oude eetgewoonten, maar eens ze was teruggekeerd naar de alledaagse routine, kwam ze als vanzelf terug in haar nieuwe patroon. In haar energiepeil voelde ze van in het begin al meteen een groot verschil.

Comfortabel levensplan

Sofie houdt zich nog steeds zo goed mogelijk aan haar 'levensplan'. Ze voelt zich daar erg comfortabel bij. Waken over haar rust is de grootste uitdaging, maar ze beseft dat dit wel heel belangrijk is. Want oververmoeidheid is nooit ver weg. Ze kan nu ook beter de signalen aanvoelen die haar lichaam doorstuurt en erover waken. Een feestje of etentje hoeft Sofie zich niet te ontfeggen. Ze plant immers regelmatig een feestdag in. Ook dat is nodig.

Knop omgedraaid

Sofie is erg enthousiast over het 3-isOne-traject. Ze vond terug wat ze dacht voorgoed verloren te hebben. Ze vond weer rust en leerde haar grenzen kennen. Daardoor is

ze bewuster gaan leven. Ze neemt bijna geen medicatie meer, alleen als het echt nodig is. Meestal neemt ze dan het medicijn dat werd voorgeschreven na haar nekbreek, zodat ze beter kan functioneren. Zonder twijfel vond ze 3-isOne de beste investering die ze ooit heeft gemaakt. Het heeft haar na een zware fysieke en emotionele periode wakker

geschud. Ze heeft met de hulp van Christel voorgoed een knop omgedraaid en ze wil nooit meer terug naar haar vorige levensstijl of oude eetpatroon.

“Sofie heeft met de hulp van Christel voorgoed een knop omgedraaid en ze wil nooit meer terug naar haar vorige levensstijl of oude eetpatroon.”

Sofie Verheyen