Gezondheid & Veiligheid

Laatst bijgewerkt: 04-07-2026

Breathwork is een krachtige tool en krachtig betekent ook dat het iets met je doet. Voordat je een sessie of traject bij me boekt, is het belangrijk dat je dit leest. Niet om je af te schrikken, maar om je goed voorbereid en veilig te laten deelnemen.

Wat je kunt verwachten tijdens een sessie

Breathwork kan allerlei fysieke en emotionele reacties oproepen: spiercontracties, tintelingen, zweten, verhoogde sensorische waarneming, hoofdpijn, huilen, duizeligheid, of een gevoel van licht in het hoofd zijn. Dit zijn bekende, vaak voorkomende reacties op diepe ademhaling en meestal precies waar het bij breathwork om draait: iets loslaten.

Wat je niet kunt voorspellen, is hóe lang deze effecten aanhouden. Bij sommige mensen ebt het meteen na de sessie weg, bij anderen werkt het nog een tijdje door. Dat is normaal, maar goed om te weten voordat je begint.

Niet iedereen kan zonder meer deelnemen

Breathwork is krachtig, en dat betekent dat het niet voor iedereen zonder overleg geschikt is. Hieronder vind je een overzicht van gezondheidssituaties waarbij extra voorzichtigheid, doktersgoedkeuring, of het (voorlopig) afzien van deelname nodig is. Deze lijst is niet uitputtend. Twijfel je, neem dan altijd eerst contact met me op via hello@grysilde.com.

Je mag (nog) niet deelnemen aan breathwork bij:

- Epilepsie of andere aandoeningen met toevallen/insulten
- Een beroerte (CVA) of TIA (mini-beroerte) doorgemaakt
- Netvliesloslating of glaucoom (groene staar)
- Onbehandelde of ongereguleerde hoge bloeddruk
- Ernstige hart- en vaatziekten, waaronder een eerder hartinfarct, hartritmestoornissen of hartfalen
- Een aneurysma (zelf gehad, of in de directe familie voorgekomen)
- Gebruik van bloedverdunners op recept
- Een pacemaker of neurostimulator
- Ernstige psychische aandoeningen zoals een bipolaire stoornis, schizofrenie, paranoia, psychotische episodes of dissociatieve stoornissen
- Actieve ontwenning van alcohol, opioïden, benzodiazepinen of andere middelen
- Zwangerschap (breathwork kan mogelijk vroege weeën opwekken; hier is nog te weinig onderzoek naar gedaan om dit veilig te achten)
- Ernstige chronische aandoeningen zoals de ziekte van Addison, COPD (stadium II/III), instabiele diabetes (vooral type 1), of ernstige auto-immuunziekten (zoals lupus, MS, ernstige reuma of fibromyalgie)

- Terminale ziekte, of een chronische ziekte met acute klachten
- Kanker waarvoor je op dit moment actief wordt behandeld, of in een vergevorderd stadium. Bij kanker in remissie: overleg altijd eerst met je arts
- Osteoporose, of een nog niet volledig genezen blessure of operatie (met name grote operaties in de afgelopen 6 maanden)
- Een acute virale of lichamelijke ziekte

Alleen met schriftelijke toestemming van een arts of zorgverlener:

- Ernstige PTSS of complexe PTSS (C-PTSS) zonder professionele begeleiding
- Een opname wegens een psychische crisis (bijvoorbeeld een suïcidepoging of zware crisis) in de afgelopen 10 jaar

Extra voorzichtigheid, in overleg met mij en waar nodig je arts:

- Astma - neem altijd je inhalator mee naar de sessie
- Diabetes of hypoglykemie
- Een familiegeschiedenis van beroertes, toevallen of aneurysma's
- Ernstige infecties of onlangs doorgemaakte medische complicaties
- Ernstig chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS/ME) of ernstige chronische pijnklachten die je beweging beperken

Nooit binnen 24 uur na alcohol-, drugs- of middelengebruik, en **nooit als je de afgelopen 72 uur hebt gevast**. Dit vergroot het risico op complicaties tijdens een sessie.

Waarom deze voorzorg nodig is

Breathwork verandert tijdelijk de zuurstof- en koolzuurgashuishouding in je lichaam en kan intense emotionele reacties losmaken. Voor de meeste mensen is dat veilig en zelfs heilzaam, maar bij de aandoeningen hierboven kan het risico's met zich meebrengen, zoals een piek in bloeddruk, oogdruk, of een moeilijk te doorstane emotionele reactie zonder de juiste begeleiding.

Jouw verantwoordelijkheid

Voorafgaand aan je eerste sessie vraag ik je naar relevante gezondheidsinformatie via een intakeformulier. Het is jouw verantwoordelijkheid om mij eerlijk en volledig te informeren over medische of psychische omstandigheden die van invloed kunnen zijn op je deelname, ook als deze hierboven niet expliciet genoemd staan. Twijfel je? Neem dan liever een keer te veel dan te weinig contact met me op.

Door een sessie of traject te boeken, bevestig je dat je naar eerlijk weten gezond genoeg bent om deel te nemen, en dat je mij volledig hebt geïnformeerd over relevante gezondheidsaspecten.

Tijdens de sessie: jouw veiligheid

- Doe nooit meer dan wat goed voelt voor jouw lichaam. Er is geen "goed" of "fout" in breathwork. Forceer niets.
- Voel je je onwel, angstig, of merk je iets ongewoons? Stop dan direct en laat dit meteen weten, tijdens een live sessie aan mij, tijdens een zelfstandige sessie (bijvoorbeeld met een audio) aan jezelf: adem gewoon weer normaal. Je kunt altijd stoppen of een pauze nemen.
- Doe breathwork nooit terwijl je een activiteit uitvoert waarbij het gevaarlijk zou zijn om licht in je hoofd te worden of het bewustzijn te verliezen - dus nooit tijdens het autorijden, zwemmen, in bad, of terwijl je alleen thuis bent zonder dat iemand weet dat je een sessie doet.
- Volg tijdens live sessies altijd de aanwijzingen die ik geef.

Dit is geen vervanging voor medische of psychologische zorg

Ik ben geen arts, psycholoog, psychiater of andere zorgverlener, en de begeleiding die ik bied is niet bedoeld om ziektes, aandoeningen of psychische klachten te diagnosticeren of te behandelen. Breathwork en coaching zijn ondersteunend van aard, en géén vervanging voor professionele medische, psychiatrische of psychologische zorg.

Heb je een medische of psychische aandoening (of twijfel je daarover)? Overleg dan altijd vooraf met je arts of behandelaar of breathwork voor jou geschikt is.

Bevind je je in een medische of psychiatrische noodsituatie? Neem dan direct contact op met een hulpverlener of bel 112.

Resultaten en ervaringen verschillen van persoon tot persoon; ik kan geen specifieke uitkomst garanderen.

Wanneer ik deelname kan weigeren of stopzetten

Als ik voorafgaand aan of tijdens een sessie signalen zie die op een gezondheidsrisico wijzen (bijvoorbeeld: je bent zichtbaar onder invloed, of je geeft aan een van de bovenstaande aandoeningen te hebben zonder de vereiste doktersgoedkeuring), kan ik ervoor kiezen om je die dag niet te laten deelnemen, of een sessie stop te zetten. Dit doe ik altijd vanuit zorg voor jouw veiligheid.

Vragen?

Twijfel je of breathwork geschikt voor je is, of wil je iets bespreken voordat je boekt? Mail me gerust via **hello@grysilde.com**, want ik denk graag met je mee.