



Nienke van der Heide is holistisch massagetherapeut en heeft sinds 2004 een eigen praktijk. Hiernaast is zij cultureel antropoloog. Ze promoveerde op onderzoek naar de sjamanistische verteltraditie in Kirgizië.

HOOFDLIJN:

De gedwongen praktijksluiting ten gevolge van de Covid-19-maatregelen had grote gevolgen voor het ondernemerschap van therapeuten in de complementaire gezondheidszorg. Veel van hen wisten echter veerkracht en innovatie in zichzelf aan te boren. Op creatieve wijze zetten zij hun werk online of buiten de praktijk voort. De geïnterviewden voor dit artikel ervoeren een transformatie in zichzelf die zij meenamen in de begeleiding van hun cliënten.

De praktijksluiting was voor niemand makkelijk, maar heeft essentiële transformatieprocessen op gang gebracht.



Veerkracht, innovatie en transformatie

Lockdown in de praktijk

Zorgverleners in het complementaire veld bevonden zich in een bijzondere positie tijdens de Covid-19-lockdowns afgelopen jaar. Ons werk is direct gericht op de volksgezondheid, maar in tegenstelling tot reguliere zorgverleners kregen wij te maken met een praktijksluiting. Hierdoor kwamen twee belangrijke aspecten van de Covid-19-crisis samen: de zorgen rondom gezondheid van cliënten én de economische impact van de maatregelen op onze onderneming. Hoe is het onze collega's in deze periode vergaan? >

[een voordeel van online-zorgverlening is dat het bereikbaar is voor mensen die slecht ter been zijn, of ver weg wonen]

In wat later de laatste week van de tweede gedwongen praktijksluiting bleek te zijn, vroegen we onze lezers hoe zij hiermee zijn omgegaan. Uit de dertien reacties die we ontvingen, sprak enorme veerkracht en innovatief vermogen. Voor velen bracht de lockdown een transformatieproces op gang, zowel in henzelf als in hun manier van werken. Waar voor sommigen de eerste lockdown als een weldadige periode van rust werd ontvangen, kwam deze voor anderen als een koud bad. Zo vertelde Monique van Holsteijn dat zij bijna in een depressie schoot doordat ze na een extreem drukke periode opeens niet mocht werken. De tweede lockdown pakte ze daarom anders aan: zelfzorg kwam voorop en de resterende tijd besteedde zij aan een nieuwe opleiding en het schrijven van nieuwsbrieven. Ook maakte zij een – zeer positief ontvangen – videofilm-pje waarin zij haar cliënten uitlegt hoe zij zichzelf een eenvoudige hand-massage kunnen geven. Monique merkt dat zij deze lockdown een positiever mens is geworden en zegt ernaar uit te kijken dit mee te nemen naar haar praktijk.

Karen de Bie benaderde de plotselinge wending vanuit de Thaise gezondheidszorg. 'Ik verbaasde me soms over de houding van sommige collegae. Het leek alsof ze geen mogelijkheden zagen om buiten de praktijk hulp te verlenen. Mijn collegae in Azië werken veel meer zoals ik – misschien omdat we in de geest van het boeddhisme zijn opgeleid?' Karen liet de focus op geld verdienen los en ging via beeldbellen bewegingsoefeningen doen met haar cliënten, ze bood maaltijden die ze over had aan uit het lood geslagen mensen en maakte videopods met praktische tips uit haar dagelijks bestaan. 'Mensen zijn toen zelf gaan doneren. Ik kon daar niet van rondkomen, hoor. Maar het is belangrijk om zelf verantwoordelijkheid te nemen en een plan B te maken.'

Veel therapeuten maakten de stap naar online werken. Cursussen en nascholingen werden naar een onlinevorm omgezet. Voetreflextherapeut en docent Brigitte Koch ontwierp nieuwe webinars voor bijscholing voetreflexologie en psychosociale basiskennis. Yvonne Steyger zette een online-masterclass chakrapsychologie en karakterstructuren voor therapeuten op. En Susanne Hazen wist zelfs haar cursussen *systemic ritual* om te zetten naar een online-variant. Hoe ze dat voor elkaar kreeg? 'Systemic ritual lijkt op familieopstellingen, maar er zijn een paar essentiële verschillen waardoor het online goed kan werken. Het gaat er bij *systemic ritual* niet om je van verstrikkingen in het familiesysteem te ontdoen, maar om krachtbronnen te vinden die jou kunnen helpen je gewenste volgende stappen te zetten. We werken met een vast patroon als opstelling. Hooguit vier deelnemers zijn representant van bijvoorbeeld een voorouder of een krachtdier. Zij hebben een vaste positie in

voor sommige
zorgverleners was de
weg naar online een
nieuwe route; voor
anderen de weg naar
buiten

Ook acupuncturist Wouter Groen merkte dat voor energetisch werk de overgang naar online geen probleem hoeft te zijn. Wouter ontdekte een Amerikaanse collega die een methode ontwikkelde voor acupunctuur op afstand. In haar korte workshop spoorde zij de deelnemers aan te zoeken naar hun eigen vorm. 'Ik ben gaan onderzoeken, en zit nu in de experimentele fase. In mijn online-behandeling zie ik de cliënt via videobellen liggen. De cliënt ontspant zich, en ik focus op het lichaamsdeel waar ik straks ga prikken. Dat doe ik bij de cliënt, maar ook bij mezelf. Vervolgens prik ik denkbeeldig, vanuit mijn focus en intentie, de juiste acupunctuurpunten bij de cliënt. Dat doe ik ook bij mezelf. Zo ontstaat er een energetische wisselwerking tussen mij en de cliënt. Als ik alle punten denkbeeldig heb geprikt vraag ik de cliënt de hele lijn



de ruimte en spreken op bepaalde momenten rituele zinnen uit. Dat alles maakt het online haantbaar. De deelnemers gaan in kleine groepjes naar verschillende break-outsessies en doen een systemisch ritueel. De aanwezigheid van representanten als krachtbron is voelbaar, dwars door alle schermen heen. *Systemic ritual* werkt buiten tijd en ruimte. Een jaar geleden had ik dat niet gedacht.' Als nadeel ervaart Susanne dat ze het gevoel heeft er minder voor de cliënt te kunnen zijn als het emotioneel wordt, 'maar daar heb ik nog niemand over horen klagen, misschien is het maar een idee'.



essentie van systemisch werk universeel is.' Ook shiatsu-therapeut en wandelcoach Suzanne Jungst merkte dat voor haar doelgroep, moeders van basisschoolkinderen, de online-vorm enorm aanslaat. Haar online *detox retreat* bleek een uitkomst voor moeders die tijdens de lockdown geen tijd vrij konden maken voor wandelcoaching. De combinatie van een weekmenu met recepten, dagelijkse oefeningen en wandelingen als contactmoment werd door hen ervaren als een laagdrempelige manier om te werken aan hun vitaliteit. 'Mensen weten vaak wel wat gezond leven inhoudt, maar door deel te nemen aan deze *retreat* kregen ze een soort kick-start.' Suzanne merkte dat veel moeders in deze periode moesten omgaan met vervagende grenzen. 'Juf, moeder, huishoudster en werknemer zijn – en dat allemaal vanuit je huis. Alcohol bleek onverwacht een belangrijk thema voor veel deelnemers. Veel vrouwen vertelden dat ze sinds corona elke dag drinken, dat werd 'mijn momentje'. Een aantal deelnemers had daarom zelfs getwijfeld of ze mee zouden doen met de *detox retreat*, omdat ze dan een week geen alcohol zouden drinken. Met de *retreat* hebben we ándere 'mijn momentjes' kunnen maken, met bijvoorbeeld yoga en meditatie.'

Waar de samenleving overging naar online werken zagen veel therapeuten ertegen op via een scherm contact te moeten maken met de cliënt. 'Toen ik mijn weerstand daartegen toeliet, ontstond het idee voor online-voetreflexmeditatie', vertelt Paulien Bolwijn. 'Bij bijvoorbeeld het thema spijsvertering merkten deelnemers dat de meditatie ze hielp te ontspannen, verwerken en los te laten.' Voor sommige behandelmethoden was extra inventiviteit nodig. Angela Clavaux werkt vanuit een energetische bloedtest. Zij liet haar cliënten zelf bloed afnemen met de testkit die zij bij haar afhaalden. 'Cliënten prikten zichzelf en vingden het bloed op. Dit stuurden zij samen met het bijbehorende formulier op naar het laboratorium. Net als de intake bespraken we de uitslag ook online.'

Voor andere zorgverleners was niet de weg naar online, maar de weg naar buiten een nieuwe route. Zij kozen ervoor hun behandelingen in de natuur voort te zetten. Shiatsu-therapeut Adeline Kuiken breidde haar qi-gonglessen uit en ging daarmee naar buiten op de hei. In China wordt qi gong bij voorkeur buiten gedaan, de levensenergie is in de natuur sterk voelbaar. 'In beweging zijn en in contact met elkaar blijven, is voor veel mensen belangrijk', vertelt Adeline. Dit ziet ook Rens

van der Hout. Hij nam zijn haptotherapiecliënten, die hij normaal 'op de huid' zit, mee naar buiten. 'De meeste cliënten gaan voor contact. Op de bank is dat intenser, maar ook op pad gaan levert gevoelens op waar je wat mee kunt.'

Angèle van Weert, die in haar praktijk massage-therapie met wandelcoaching combineert, ontdekte dat haar begeleiding in de natuur heel goed paste bij de transformatie die zij zelf doormaakte. 'Ik kom uit een ondernemersgezin, voor ons was de klant koning. Ik heb die houding lang gehouden, zette mezelf opzij om voor cliënten te zorgen. Maar nu er zoveel gebeurt in de wereld wil ik niet meer pap-

pen en nathouden. Het is veel belangrijker om mensen weerbaar en sterk te maken. Ik merk dat mijn eigen transformatieproces ervoor zorgt dat mensen ook zelf willen kijken naar hoe ze sterker kunnen worden.' Angèle heeft achter haar huis een bos waar zelden andere mensen wandelen. 'Tijdens massage komt de cliënt vaak in een alfa-stand, maar als ik met ze naar buiten ga zijn ze er bewuster bij. Doordat we naast elkaar wandelen, neemt een cliënt meer ruimte dan in mijn praktijk. En in het bos werk ik met andere vormen, zoals familieopstellingen. Ik heb ervaren dat in de natuur dingen sneller op gang komen.'

>

te visualiseren. Als dat goed gaat, gaan ze vaak ook de energie voelen.' Een online-behandeling is voor Wouter intensiever dan in de praktijk. 'Ik heb het gevoel dat ik nog meer aanwezig moet zijn.' De resultaten zijn tot nu toe bemoedigend. De meeste mensen ervaren voldoende effect, maar een aantal cliënten nauwelijks. Wouter wil verder onderzoeken in hoeverre het placebo/nocebo-effect hier een rol bij speelt, en zo ja, welke.

Een voordeel van online-zorgverlening is voor Wouter Groen dat het bereikbaar is voor mensen die slecht ter been zijn, of ver weg wonen. Dit merkt ook Susanne Hazen, bij haar *systemic ritual*-bijeenkomsten doen nu mensen vanuit de hele wereld mee. Zo ontstaan internationale netwerken. 'Ik vind dat heel boeiend. Ondanks culturele verschillen blijkt dat de

interessant genoeg
zijn in de periode
van praktijksluiting
netwerken juist
uitgebreid



Ook Petra Vennik ervaarde transformatie in het bos. 'Veel mensen doen dingen die niet bij hun levenspad horen. Doordat we vanwege de lockdown tot stilstand zijn gekomen, werd me dat duidelijk.' Op een boswandeling had zij een spontane ontmoeting met iemand waarmee zij een zielsverbinding voelde. Gaandeweg ontstond met hem het idee voor *Weelicht*, een stichting voor ouders van overleden kinderen. 'Als je echtgenoot overlijdt, of je ouders, hebben we daar een woord voor. Je bent een weduwe of weduwnaar, of je bent een wees. Maar hoe heet het als je

een kind hebt verloren? Daar is geen woord voor. Wij noemen dat een wee-ouder. En het overleden kind is een wee-kind. Het woord 'wee' is bijzonder krachtig: je wordt geboren met een wee, en als je sterft is er wee. Wee geeft de cyclus van het fysieke en fijnstoffelijke leven aan. Daarmee contact houden, en zo verlichting van rouw ervaren, is de essentie van stichting Weelicht.'

[vrienden en familie die in de reguliere gezondheidszorg werken, tonen in toenemende mate interesse in onze focus op ziektepreventie en weerbaar maken van cliënten]

Interessant genoeg zijn in de periode van praktijksluiting netwerken juist uitgebreid. Ook zijn er nieuwe verbindingen ontstaan met de reguliere gezondheidszorg. Wouter Groen is verheugd over de huisartsverwijzing, waarmee samenwerking ruimte krijgt. Suzanne Jungst en Angèle van Weert vertellen dat vrienden en familie die in de reguliere gezondheidszorg werken in toenemende mate interesse tonen in hun focus op ziektepreventie en weerbaar maken van cliënten. Uit de ervaringsverhalen van de therapeuten blijkt dat de lockdown niet makkelijk is geweest, maar dat het wél transformatie op gang heeft gebracht. De therapeuten hebben een veerkracht in zichzelf aangesproken waarmee zij nieuwe wegen hebben geopend. Zo leven zij de samenleving een nieuwe manier van zijn voor. ■

