



Mijn missie

Je behulpzaam zijn bij je bewustwordingsproces,
in denken, voelen en ervaren,
naar balans, kracht, vrijheid, in eenheid en verbinding met jezelf en je omgeving.
In professionele afstand en dichtbijheid,
met de juiste aandacht.

Mijn visie

Alle therapie en massages in de praktijk zijn een totaliteit van mogelijkheden,
om ongewenste veranderingen aan de gezondheid te voorkomen,
en om lichaam en geest gezond
en in balans te houden.

Werkzaamheden praktijk vanuit 5 natuurgerichte principes

Ik realiseer me dat door alles wat ik doe het hele systeem als lichaam en geest wordt beïnvloed. Mijn (eerste) volledige aandacht voor de persoon heeft invloed op zijn/haar gevoel van veiligheid, vertrouwen, en het gezien en gehoord voelen. Het beïnvloedt het welzijn van de cliënt en de mogelijkheid voor (een ontspannen) contact. Iemand behandelen, aanraken, is immers een intieme aangelegenheid waar ik me heel erg van bewust ben. Ik noem dat "aanraken in professionele dichtbijheid". Dit vind ik een hele belangrijke basis en uitgangspunt voor een consult, wat al begint bij de intake, of dat nu telefonisch, per mail of fysiek is.

Bij de intake ga ik op de hulpvraag in met vragen als: wat is de te ervaren beperking, functiestoornis of pijn, zowel in ADL, sport als in werk? Hoe lang bestaat de klacht, hoe is deze ontstaan, wat heeft cliënt er al aan gedaan, welke behandeling gehad en door wie, wat waren de resultaten, wanneer doet de klacht zich in minder of meerdere mate voor?

Is er sprake (geweest) van andere klachten, blessures, symptomen, ziektebeelden, valpartijen, operaties? Wat voor leefgewoonten heeft iemand, is er aandacht voor (goede) voeding en voldoende drinken? Hoe gaat iemand om met (diepe) ademhaling (ontspanning, zuurstoftoevoer)? Wat doet iemand aan beweging en ontspanning? Hoe ervaart de cliënt de klacht? Hoe ziet zijn/haar sociale leven eruit? Wat/hoe is deelname aan de maatschappij in werk, school, functies, vrije tijd? Wat kan iemand nu niet, maar zou cliënt wel graag weer willen?

Hoe is de verbinding van de cliënt met zichzelf en zijn/haar omgeving? Wat zijn zijn/haar gedachten over zichzelf en de omgeving? Wat heeft hij/zij werkelijk nodig (de vraag achter de vraag)? Wat is zijn/haar (werkelijke) behoefte?

Ik ga er altijd van uit dat lichaam en geest één geheel zijn en elkaar continu beïnvloeden. De antwoorden op deze vragen zijn voor mij een eerste toets om te kijken of ik wat voor deze persoon kan en mag betekenen.

Ik ben me er van bewust, dat ik met mijn consulten alle 'systemen' van lichaam en geest bij de cliënt in werking zet, dat ik invloed heb op dit alles, omdat alles met elkaar is verbonden. Met woord en daad, mijn eigen (non) verbale gedrag, overdracht van mijn eigen energie, uitstraling, de intentie van mijn aanraking, maar ook overdracht van kennis, kunde en ervaring. Actie – reactie. Wat doet het met de ander en hoe reageert hij/zij?

Effect hebben op de energie, het welzijn en welbevinden van de cliënt in interactie; positieve invloed kunnen uitoefenen op de ander als geheel. Ik vind het belangrijk dat de cliënt zich op zijn gemak voelt in de praktijk.

Ik realiseer me goed dat matchen, op gelijke golflengte zitten, de energie-uitwisseling, elkaar (zoveel mogelijk) van nature begrijpen, een belangrijke onderdeel is. Meestal gaat het goed, als mensen-mens zijnde, en kan ik veel met mijn opleiding, kennis en ervaring, mensenkennis, en vanuit mijn professionele kijk op mensen. Ieder mens is weer anders, en dat is ook juist leuk aan dit vak. De spirituele, energetische match vinden, waarin mensen zichzelf kunnen zijn. Iets voor iemand kunnen betekenen, wat voor iedereen weer anders is. Dat geeft me heel veel voldoening.

Het is prachtig om bewust te zijn van, en te kunnen werken met verschillende technieken, therapieën, en methodes, elk met een ander doel. Positieve beïnvloeding door aanraking op de huid (het grootste orgaan wat we hebben), of door de kleding heen; het beïnvloeden van het zenuwstelsel en de organen (prikkeloverdracht), het hormoonstelsel, en het lymfe- en spierstelsel (drainage, vochtafdrijving). Ontspanning van lichaam en geest waardoor verandering fysiek en psychisch (beter) mogelijk is. Cliënten bewust maken van hun voedingspatroon. Adviezen geven. Alles doet mee en telt mee. Alles is verbonden. Alles werkt op elkaar door.



Door de eenheid is alles bewustwording en -zijn. Ik toets regelmatig het fysieke, mentale, en emotionele bewustzijn van de cliënt, in het algemeen en specifiek ten aanzien van de klacht.

Soms heeft hij/zij sturing (coaching) nodig om op een positief spoor te blijven. Telkens blijven checken of verwachtingen van de cliënt nog kloppen, maar ook of ik die zelf nog steeds kan waarmaken.

Dit schilderij hangt in mijn praktijkruimte: *“Maakt niet uit welke kleur je hebt, je bent OK zoals je bent!”*

Ik vind het ook belangrijk dat mensen van zichzelf (leren te) houden, zichzelf accepteren om wie ze zijn, zonder oordeel. Liefde voor zichzelf kunnen ervaren en (daardoor beter) voor zichzelf zorgen. Ik denk dat dit een belangrijk beginsel is van lichamelijk en geestelijk onwel bevinden (overspannenheid, burn-out) en voorkomen kan worden door anders naar jezelf te kijken en beter voor jezelf te zorgen. Weten dat er iemand voor je is, kan veel goed doen. Als ik op die manier iets voor iemand kan betekenen, doe ik dat graag en dat draag ik ook uit.

Werkvormen

Afhankelijk van de werkdiagnose pas ik diverse werkvormen – in een vaste volgorde - toe. Bij alles wat ik doe, leg ik uit wat de handeling inhoudt, waarom ik daarvoor kies, wat de functie en het doel is, hoe ik het uitvoer, en hoe de cliënt zich eventueel later thuis zelf kan behandelen.

De invloed van fascia (bepaalde vorm van bindweefsel) op klachten en beperkingen wordt steeds meer wetenschappelijk aangetoond. Ik ervaar dat zelf ook in mijn praktijk. Daarom begin ik tegenwoordig eerst met de behandeling van fascia (fasciale technieken, bindweefselmassage, littekenbehandeling), waarbij ik tussendoor blijf testen of de gewenste verbetering ook optreedt.

Fascia release brengt ontspanning in het lichaam (met als neveneffect verlaging van stress, versterken immuunsysteem), waarbij ik de cliënt actief laat meewerken door bewust om te gaan met (diepe) ademhaling. Het creëert ruimte in het lichaam (minder druk op omliggende weefsel, bloedvaten, zenuwbanen, spieren) en bevordert de doorbloeding. Dit verbetert weer de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van voedingsstoffen wat leidt tot herstel.

Met fascia release worden indirect ook de andere stelsels (hormoon-, lymfe-, zenuwstelsel) beïnvloed. Tevens wordt (herstel van) de balans tussen lichaam en geest in het algemeen bevorderd.

Wanneer blijkt dat er nog meer nodig is, kan ik vervolgens op spierniveau behandelen (sportmassage, triggerpoint therapie, Breuß massage). Deze therapeutische behandelingen hebben, naast hetzelfde effect als bij de fasciale release, ook nog een mentale / geestelijke invloed (net zoals de meer energetisch gerichte behandelingen als Reiki, Thaise Yoga massage, TouchPro drukpuntmassage).

Door deze volgorde, is vervolgens verandering op gewrichtsniveau (gewrichtsmobilisaties, tracties en translaties, Dorn therapie, wervelcorrectie) makkelijker toe te passen indien nodig.

Als laatste kan ik nog het zenuwstelsel behandelen (Spinale Segment Therapie, bindweefselmassage) en tot rust brengen.

Als in de intake blijkt dat de cliënt eerst een gesprek nodig heeft om zijn/haar 'hart te luchten', doen we dat eerst (Triggerpoint Coach, mentale factoren (in de sport)). Een uitgebreidere intake of gesprek heeft ook de functie om de cliënt inzicht te kunnen geven in (het ontstaan en verloop van) zijn/haar klacht.

Na het consult geef ik de cliënt tips en adviezen mee over o.a. lichaamshouding (in werk, privé en sport), thuisoefeningen (thuis de behandeling voortzetten), sport en beweging, of gebruik Medical Taping.

Op werkdagen ben ik ook in de tussentijd tot het volgende consult voor de cliënt telefonisch en per email bereikbaar voor vragen en adviezen.

Tijdens het volgende consult toets ik opnieuw in een intake hoe het na de vorige keer is gegaan, en onderzoek welke nieuwe balans de cliënt nu heeft (energetisch, fysiek, emotioneel, psychisch of spiritueel). Ik neem dat mee in die vervolgbehandeling en maak eventueel aanpassingen in het behandelplan welke ik dan ook met de cliënt bespreek.

Diagnosevormen

Op het eerste consult neem ik een (verdere) anamnese af (als dat voor een deel al niet per email of telefonisch heeft plaatsgevonden). Soms is coaching eerst nodig en vindt er alleen een gesprek plaats. Ik volg hierin de cliënt, waarbij ik continu toets wat zijn/haar behoefte is. De cliënt kan op een tekening van het menselijk lichaam intekenen wat zijn/haar klacht is en waar hij/zij aandacht voor wilt. Bij meerdere klachten laat ik cliënt zelf een keuze maken in prioriteit.

Bij de intake verzamel ik vervolgens meer informatie over de klacht door te kijken naar statiek (inspectie en palpatie), de ADL provocerende beweging, en het 'basis functie onderzoek' (functietesten).

Hieruit volgt een interpretatie.

Ik kan verder nog toegevoegd onderzoek uitvoeren om meer gegevens te verzamelen (triggerpoint onderzoek, spierlengte testen, functionaliteit en mobiliteit gewrichten, onderzoek zenuwstelsel).

Op basis van alle verzamelde informatie wordt een hypothese of werkdiagnose opgesteld, waaruit een behandelplan volgt, welke ik altijd met cliënt bespreek. Ik leg uit wat het plan inhoudt, en toets of hij/zij zich daarin kan vinden cq. of het aan zijn/haar verwachtingen voldoet. Ik leg ook uit dat dit behandelplan gaandeweg bijgesteld kan worden, afhankelijk van verloop en herstel.