

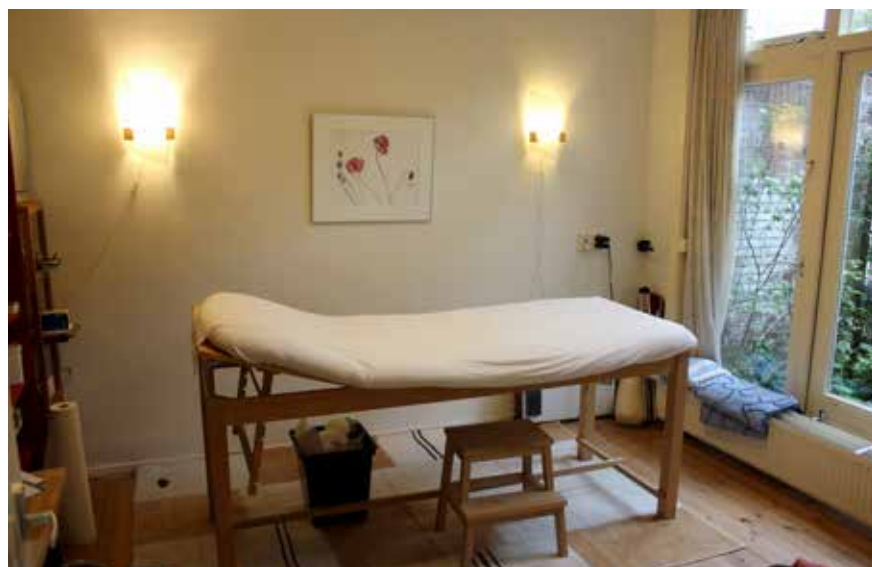


Karin de Jonge heeft sinds 2007 een praktijk voor holistische massagetherapie. Zij begeleidt mensen op het gebied van lichaamsbewustwording, met name bij stress- en burn-out klachten. Daarbij put ze uit diverse bronnen, zoals de vierjarige hbo-opleiding Holos, werkervaring in het welzijnswerk en training in diverse body-mindtechnieken.



De praktijk van Koos van Kooten

Acupunctuur met aandacht. Deze woorden omschrijven het beste hoe arts-acupuncturist Koos van Kooten werkt. 'Ik vind het essentieel om goed in contact te zijn met de cliënt. Aandacht is daarbij het sleutelwoord. Aandacht voor de ander en zijn of haar verhaal, voor iemands klachten, voor de te prikken acupunctuurpunten en voor hoe ik de naalden zet. Als ik met aandacht aanwezig ben, nodig ik de ander als vanzelf uit om ook met aandacht aanwezig te zijn. Daarmee is het ook een uitnodiging om aandachtig te leven, dat draagt in mijn ogen enorm bij aan gezondheid.'



De praktijken van Koos en Anke draaien in principe onafhankelijk van elkaar. Als collega's en partners zijn ze wel een belangrijk klankbord voor elkaar. Met Koos praat ik verder over hoe de ontwikkeling in zijn werk is verlopen en hoe hij op dit moment praktijk voert.

'Ik ben geneeskunde gaan studeren met het idee: ik wil niet zo'n dokter worden die veel verdient, en doet alsof hij alles wel weet, ik wil een ander soort dokter worden. Dus ik volgde tijdens mijn studie vakken als medische psychologie en seksuologie en organiseerde weekenden voor onze faculteitsvereniging over alternatieve geneeskunde. Omdat de Chinese geneeswijzen steeds meer mijn interesse wekten, volgde ik na mijn studie verdere opleidingen in acupunctuur en Chinese kruidengeneeskunde. Ondertussen werkte ik als arts in een astmacentrum. Als ik terugkijk, zie ik dat ik lange tijd bezig ben geweest om uit te vinden wat voor dokter ik wél wilde worden. Ik was bezig met vragen als: Wat is het bevorderen van gezondheid en wat is een steunende therapeutische relatie?'



Koos van Kooten studeerde in 1993 af als arts en is sinds 1998 voltijds werkzaam als acupuncturist. Hij geeft les aan acupuncturisten en is voorzitter van de afdeling nascholing van de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur.

Koos van Kooten is sinds 2004, samen met zijn vrouw Anke Mulder, eigenaar van 'De Kraanvogel', een samenwerkingsverband van hun beider praktijken voor respectievelijk acupunctuur en psychotherapie. Allebei spreken ze vanuit hun eigen expertise het zelfgezend vermogen aan en ondersteunen de zoektocht van hun cliënten naar vitaliteit. De focus ligt dus niet op het bestrijden van ziekten, maar op het gezonder en vitaler worden. Daarin merken ze dagelijks dat lichaam en geest nauw verbonden zijn.

Op veel plekken in de gezondheidszorg, ook in de alternatieve hoek, wordt gewerkt vanuit het denkraam van het oude medische model: de behandelaar weet wat iemand 'mankeert' en de



patiënt ondergaat de behandeling. Zelf heb ik ook een tijdje op die manier gewerkt. Het paste echter steeds minder in mijn eigen ontwikkeling. Zo zat ik bijvoorbeeld in het begin hier achter mijn bureau, maar nu heb ik een zitje met twee schuin naar elkaar gedraaide stoelen. Het is één van de manieren waarop ik probeer minder afstand te scheppen en het contact gelijkwaardiger te maken. Want juist dat contact is een belangrijke factor in het gezond worden, zo leerde ik al tijdens mijn studie. Uit onderzoek blijkt dat het effect van een behandeling voor minimaal 60 procent bepaald wordt door de therapeutische relatie. Daarom ben ik steeds op zoek naar hoe ik die relatie kan optimaliseren. Dat betekent goed afstemmen op de cliënt, maar ook op mezelf. Want door zelf aanwezig te zijn, en aandachtig te zijn op wat er in mijzelf gebeurt, kan ik er meer zijn voor de ander.

Ik werk met de vijf-elementenacupunctuur. Deze vorm van acupunctuur sluit het beste aan bij mijn manier van werken. Een element verwijst naar een levensthema. Een verstoring in dat element kan aangeven waar iemand in vastloopt en waar de uitdaging zit voor iemand om daar iets mee te doen. De entry-exit-blokkades, aan het begin en eind van de meridianen, vind ik ook belangrijke plekken om goed te bekijken. Omdat ze rechtstreeks zijn te voelen in het lijf, is het een mooie manier om de verbinding te leggen met wat de cliënt ervaart. Daar wil ik steeds weer op afstemmen, op die ervaring. Soms ervaart de cliënt op de tafel al dat er weer energie gaat stromen en daar vraag ik dan op door: Wat voel je daar? Wat is er veranderd? Daarbij gebruik ik onder meer focustechnieken, zodat de ervaring nog verder kan verdiepen. De combinatie van de acupunctuur, het contact en de aandacht maakt dat hetgeen ervaren wordt dieper gevoeld kan worden en verder kan beklijven.

Niet alle mensen zitten hier trouwens op te wachten. Uit de website wordt wel duidelijk hoe ik werk, maar soms komen



‘...dat het effect van een behandeling voor minimaal 60 procent bepaald wordt door de therapeutische relatie.’

mensen toch met de verwachting dat ik bij wijze van spreken hun klacht wel even met mijn naalden zal ‘fixen’. Die cliënten komen meestal niet terug. Soms ontstaat er echter wel een persoonlijk gesprek waarin mensen nieuwe inzichten krijgen. Zo had ik laatst een vrouw die kwam vanwege pijn in haar schouder, in de hoop dat ik deze kon oplossen. Het gesprek kwam op een pijnlijk verlies in haar leven en ik zag iets gebeuren bij haar. Ik gaf ruimte aan haar geraaktheid en langzaam kwam er meer los. Zo zie je soms een kwartje vallen. Mensen voelen zich dan gehoord in hun klachten en worden zich bewust dat deze samenhangen met dingen die er spelen in hun leven.

Wat ik daarbij heel belangrijk vind is dat ik niet ga trekken of pushen. Dat ik de ander wel uitnodig om in contact te zijn, maar dat ik de ander niet dwing om persoonlijke zaken te delen. Het gaat daarbij steeds om de manier waarop ik aanwezig ben. Dat is inclusief wat ik zelf voel, nodig heb en wil. Mijn aanwezigheid houdt ook in dat ik ‘kan zijn’ met wat er minder prettig is in de situatie. Dit laatste is essentieel. Als iets in het verhaal van de cliënt of iets in de manier waarop deze zich presenteert mij pijnlijk raakt, zal ik naar overlevingsstrategieën

grijpen. Dan verlies ik mijn innerlijke vrijheid en ontstaat er stagnatie. Helemaal te vermijden is dit niet, maar door steeds opnieuw te onderzoeken wat er in mij geraakt wordt en hoe ik daarop reageer, kan ik leren om te blijven voelen en vrij te blijven in mijn handelen. Daardoor ben ik aanwezig bij mezelf en tegelijk ben ik er ook voor de ander.

Ik zie dit als een wezenlijke ontwikkelingsweg in mezelf. Ik vind het belangrijk om als therapeut te herkennen waar je eigen pijn en overlevingsstrategieën zitten. En om te gaan zien wanneer je in overdracht en tegenoverdracht belandt. Want dat gebeurt heel snel in een therapeutische relatie. Dat is onvermijdelijk, dus ga maar herkennen hoe en op welke momenten dat gebeurt. Ik zie daarin bij mezelf een ontwikkelingslijn waarin dingen steeds helderder worden in mezelf. Daar hoorde bij dat ik zelf door de dreiging, vanwege pijnlijke processen met mijn kinderen. Dat was natuurlijk geen makkelijke weg, maar door er echt doorheen te gaan, kon ik me verder ontwikkelen. En dat gaat altijd weer verder, het blijft werk in uitvoering.

Deze ontwikkelingsweg probeer ik ook te vertalen in de lessen die ik geef op een opleiding voor Chinese geneeswijzen en in mijn nascholing aan collega's. Eerder stond ik meer als een docent voor de klas. Ik vertelde ‘hoe het zat’ en deed de handelingen voor aan mijn studenten. Nu probeer ik steeds meer om mijn studenten uit te nodigen om ook zelf te gaan ervaren wat er tijdens een behandeling gebeurt, in hun eigen lichaam en geest. Als het bijvoorbeeld gaat over ‘stagnatie’, wil ik dat niet alleen als theoretisch begrip aanreiken, maar hen ook in de les laten ervaren, hoe dat in hun eigen lichaam werkt. Dan kan je veel meer leren over hoe de energie weer in beweging kan komen en wat je daarmee kan doen in de behandeling. Dan kom je tot een dieper niveau van het therapeutische contact.’ ■

Meer informatie:
www.de-kraanvogel.nl