

Niet praten, maar voelen

Een burnout kent niet één oorzaak. Vaak is het een combinatie van factoren die leidt tot een grote variëteit aan psychische en lichamelijke klachten. Toch gaat de aandacht bij een burnout vaak uit naar het alleen behandelen van psychische klachten. Ten onrechte, stelt VoetreflexPlus™- en Chinli®-Tuina -massagetherapeut Carine van der Vaart: 'Met name in de beginfase van een burnout, is het extreem lastig om over je gevoelens te praten. Met cognitieve therapie ga je weer in je hoofd zitten, terwijl je lichaam niet alleen aanwijzingen geeft om de oorzaak van een burnout te vinden, maar ook de oplossing.'

Er bestaat geen definitie voor wat een burnout precies is. In de volksmond is burnout een containerbegrip voor een veelheid aan klachten die variëren van lichamelijke en emotionele uitputting tot gevoelens van verminderde competentie. Jaarlijks worden maar liefst 500.000 mensen getroffen door een burnout. Ook Carine maakte van nabij mee hoe ingrijpend dit is toen haar echtgenoot een burnout kreeg: 'Ik zag de energie uit hem wegvloeien en voelde me zo machteloos. Met terugwerkende kracht durf ik gerust te stellen dat deze ervaring voor mij de directe aanleiding was om weer naar school te gaan en therapeut te worden. Ik wilde leren hoe je iemand weer energie op kunt laten bouwen.'

In haar praktijk behandelt Carine cliënten met uiteenlopende klachten. Haar specialisatie is het behandelen van cliënten met stress- en burnout klachten. Carine: 'Ik wil graag dat er meer aandacht komt voor het fysieke stuk van een burnout. Het lichaam geeft zoveel aanwijzingen om niet alleen de oorzaak, maar vooral de oplossing te achterhalen. Mijn ervaring is dat mensen in verschillende stadia van stress en vermoeidheid veel baat hebben bij de massages. Daarnaast probeer ik een zo breed mogelijke behandeling aan te bieden, gebaseerd op de vijf uitgangspunten voor een gezond lichaam van de natuurgeneeskunde: ademhaling, water, voeding, zonlicht/ritme en beweging'. 'Door een burnout van dichtbij mee te maken, weet ik hoe moeilijk het kan zijn om andere keuzes te gaan maken en je leefstijl aan te passen. Maar soms kan een 'kleine' aanwijzing al een groots effect teweeg brengen. Mijn behandelingen zijn een kapstok om cliënten te begeleiden in hun zoektocht naar een betere gezondheid en levensgeluk. Het maakt me gelukkig als ik zie hoe mijn massages cliënten helpen om weer te kunnen voelen. Cliënten worden zich bewust van de invloed die gedachten en leefstijl op hun lichaam en geest hebben.'

Carine: 'Voor cliënten met een burnout start ik met een speciaal verkorte anamnese, waarmee ik na het voelen van de pols en het bekijken van de tong al meteen aan de slag kan. Een lang gesprek is niet nodig. Voor iemand met een burnout is dit vaak een enorme opluchting. Het voelen van ontspanning, even de vinger van de adrenalineknop af, is zo ontzettend belangrijk. Hierdoor kan een cliënt al in een heel vroeg stadium een positieve stap zetten, op weg naar meer energie. Ik start elke behandeling met een voetbad en een Tuina massage van de nek en schouders. Zo voel ik al snel of iemand een stressvolle periode achter de rug heeft.'

Uit: VNGK (Vakblad voor de Natuurgeneeskundige) 3/17

Casus

De 45-jarige Lilian komt naar de praktijk. Ze heeft een leidinggevende functie, maar zit al een tijdje ziek thuis vanwege een burnout. Ze is moe, angstig, slaapt slecht en voelt zich letterlijk en figuurlijk 'vastzitten'. Ze geeft haar energieniveau een twee op een schaal van tien. Als ik een pols- en tongdiagnose doe, is het duidelijk dat de Nier energie van Lilian gevoed moet worden. Ook constateer ik een stagnatie door 'damp', dat westers gezien te maken heeft met verzuring. Hoewel Lilian het snel koud heeft, ligt ze 's nachts in haar bed te woelen omdat ze last heeft van warmte-aanvallen en transpireren. Ik leg haar uit dat dit 'lege' hitte is, die kan ontstaan bij een tekort aan energie. Na het gesprek start ik de behandeling met een VoetreflexPlus™-massage. Na eerst haar onderbenen en voeten 'wakker' te hebben gemaakt, druk ik op twee acupunctuurpunten die helpen om de 'damp' op te lossen. Het drukken op deze punten is pijnlijk. Ik spreek daarom met Lilian af dat zij mij een signaal geeft als ik moet stoppen. Vervolgens onderzoek ik de milt- en maagmeridianen op de onderbenen van Lilian. Lilian heeft veel Guo (zachte knobbeltjes) waardoor het, vooral bij de miltmeridiaan, lijkt alsof ik met mijn duim over een parelketting ga. Ik sluit de behandeling af met veel harmoniserende, verwarmende en voedende grepen, en geef extra aandacht aan het 'niergebied'. Na de massage vertelt Lilian me dat ze zich al maanden niet meer zo ontspannen heeft gevoeld. Ik vraag haar om het rustig aan te doen en de komende dagen wat extra water te drinken, liefst warm.



In de behandelingen die volgen, ruimen we langzaam de 'parelketting' op door de punten te verwarmen met kleine bolletjes moxa. Het zware gevoel in haar lichaam is afgenomen omdat de miltmeridiaan beter "stroomt". Lilian krijgt meer energie, haar ontlasting is verbeterd en ze slaapt weer goed. De extra energie maakt dat Lilian weer aandacht besteedt aan haar voeding. Ze eet gezonder en heeft suiker uit haar eetpatroon gebannen.

Om de 'basis' van Lilian nog meer te versterken, leg ik bij de Tuina-massages vooral de nadruk op het verwarmen van haar Niergebied en de Poort van Mingmen (volgens de Chinese geneeskunde de bron van energie) op de rug en (Nier-)voedende punten op de buik. Naarmate haar pols krachtiger wordt, wordt er ook een stagnatie bij de Lever voelbaar. Terwijl ik haar rug masseer, die tussen de schouderbladen flink vastzit, geef ik aan dat een Lever qi stagnatie vaak ontstaat door het niet uiten van woede. Ik vraag aan Lilian of zij haar boosheid goed kwijt kan. Terwijl zij 'Nee!' zegt, springen haar rugspieren weer in de knoop. Lilian heeft het ook gevoeld en weet genoeg. Tijdens de volgende behandeling vertelt Lilian mij dat er thuis stevige gesprekken zijn gevoerd. Dit luchtte op. Ze heeft het gevoel meer ruimte te hebben gekregen. Kort daarna vertelt Lilian me dat ze vrijwilligerswerk gaat doen. Hoewel ze het heel spannend vindt, voelt Lilian dat het haar goed zal doen om een flinke carrière-switch te maken.

Het vrijwilligerswerk is inmiddels omgezet naar een vast dienstverband en Lilian komt om de vijf weken terug voor 'onderhoud'.

Meer informatie: www.clarijn.nl

Wat is Chinli®Tuina?

Tuina betekent letterlijk 'duw en pak'. Het is een effectieve massagetherapie, die in China een belangrijk en zelfstandig onderdeel is van de Traditionele Geneeskunde. De Chinli® variant combineert de traditionele Chinese Geneeskunde met de westerse natuurgeneeskunde. Tuina is zeer geschikt voor mensen die niet van naalden houden en daarom liever geen acupunctuurbehandeling willen ondergaan. Bij een Tuina-massage wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken om de energie te stimuleren, af te remmen of te harmoniseren.

Wat is VoetreflexPlus™?

VoetreflexPlus is een combinatie van westerse en Chinese voetreflexologie. Er zijn duidelijke verschillen tussen de Chinese en westerse variant. Bij de westerse reflexologie gaat men er van uit dat de reflexzones op de voeten (handen en hoofd) corresponderen met alle zenuwen, organen en andere delen van ons lichaam. Het masseren van deze zones bevordert het zelf herstellend vermogen van het lichaam. Bij de Chinese reflexologie worden daarnaast ook meridianen en acupressuurpunten gebruikt, en werkt men vanuit de kennis van de Traditionele Chinese Geneeskunde.