



Nieuwsbrief December 2020

Er zijn in 2020 en 2021

Steeds meer mensen vinden de weg naar mijn praktijk. Omdat ze door middel van massage (= aanraking) willen voelen hoe het met ze is.

Het jaar is alweer bijna ten einde. En we kunnen wel zeggen dat 2020 in alle opzichten een veelbewogen jaar is. Een jaar vol met Corona-maatregelen, persconferenties, aanpassingen etc. Het duurt al 9 maanden en we zijn er nog lang niet... Ik kan me heel goed voorstellen dat deze hele crisis je extra stress oplevert. Mij ook, daar ben ik heel eerlijk in. Zeker in het begin: het was heel onzeker of ik als massagetherapeut wel zou kunnen blijven werken. Het is toch een contactberoep. Gelukkig met alle voorzorgsmaatregelen en protocollen kan ik er "gewoon" voor jullie zijn. En juist nu blijkt hoe waardevol dit is.

In mijn praktijk hoor ik hoezeer het aanraken gemist wordt en dat het zo nodig is om weer te voelen wat dit met je doet. We moeten weer meer thuis werken, we moeten verplicht met een mondkapje op, bijna alle winkels moeten uiterlijk om 20.00 uur dicht, de horeca moet sluiten... Omdat we zoveel van anderen of van onszelf moeten, vergeten we hoe het is om gewoon even "niet te moeten". Terwijl dat juist zoveel bijdraagt aan ons welzijn.

Voor een goed werkend immuunsysteem is het belangrijk dat we voldoende bewegen, gezond eten en een goede nachtrust hebben. Het is belangrijk dat je daar een balans in vindt. Dus luister naar je lichaam en voel hoe het op dat moment met je is en waar je op dat moment behoefte aan hebt. Massage kan je hierbij ondersteunen.

Thuiswerken

Het advies is nog steeds om zo veel mogelijk thuis te werken. Helaas heeft niet iedereen een goede ergonomische werkplek. Klachten van nek, schouder, arm en rug kunnen hier het gevolg van zijn.

Wat kun je zelf doen om deze klachten te voorkomen?

- zorg voor een goede zithouding. Dit houdt in dat je je voeten horizontaal op de vloer laat rusten, met het bekken iets hoger dan je knieën en het werkblad op ellebooghoogte.
- zorg dat het beeldscherm zich op ooghoogte bevindt. Hiervoor heb je bij het gebruik van een laptop misschien een laptop houder nodig. Daarnaast kun je een losse muis en los toetsenbord gebruiken om de belasting van je nek te verminderen.
- regelmatig afwisselen tussen zitten en staan
- om de spierbelasting te verminderen kan het ook helpen om bijvoorbeeld op een skippybal (zonder handvat) of fitnessbal te zitten. Op deze manier wordt de juiste zithouding gestimuleerd.
- het is verstandig om elke twee uur rek-, strek- en zwaai-oefeningen te doen die tegengesteld zijn aan de houding waarin je gezeten hebt. Veel voorbeelden van oefeningen zijn online te vinden.

Blijf je klachten houden plan dan een (stoel)massage in.

Mantelzorg

In het kader van de Dag van de Mantelzorger op 10 november heb ik 3 mantelzorgers blij gemaakt met een gratis massage.

Het is belangrijk dat mantelzorgers goed voor zichzelf blijven zorgen tijdens hun, vaak langdurige, zorg voor de ander.

Maar je kunt natuurlijk altijd iemand een blijk van waardering geven, bijvoorbeeld in de vorm van een cadeaubon voor een massage.

Voor meer informatie hierover kun je me bellen of mailen.

Vergoeding

Het loopt weer tegen het eind van het jaar en dan komt die ene vraag weer om de hoek kijken: Wat ga je doen? Blijf je bij je huidige zorgverzekeraar of stap je over op een andere, die meer bij jou past?

Heb je op dit moment een zorgverzekeraar die in de aanvullende verzekering complementaire zorg vergoedt?

Of ben je op zoek naar een zorgverzekeraar die complementaire zorg vergoedt?

Helaas zijn er steeds meer zorgverzekeraars die de alternatieve of complementaire zorg uit hun polis schrappen. Terwijl we steeds meer zelf de regie over onze gezondheid in handen nemen en we ook buiten de reguliere zorg naar andere methoden zoeken die de gezondheid bevorderen.

Ik krijg in mijn praktijk van mijn cliënten te horen dat massagetherapie zo heilzaam is, zowel lichamelijk als geestelijk. De verschillende beroepsorganisaties zijn volop bezig om de zorgverzekeraars te overtuigen van de effectiviteit van massage- en natuurkundige therapie, o.a. door ze de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit te sturen.

Op www.zorgwijzer.nl kun je de verschillende zorgverzekeringen met elkaar vergelijken en kiezen voor een zorgverzekering die bij je past.

Het beste kun je zelf contact opnemen met je zorgverzekeraar met de vraag of mijn consulten vergoed blijven. Ik raad je ook aan om het schriftelijk te laten bevestigen als het antwoord positief is. Is het antwoord negatief, dan krijgt de zorgverzekeraar door dergelijke vragen in elk geval het signaal dat er behoefte is aan holistische/alternatieve zorg. Hoe meer er naar gevraagd wordt, hoe beter. Jij wilt toch ook in 2021 de regie over je gezondheid in eigen hand houden?

Er zijn.

Toen ik in maart terug kwam van een vakantie in Australië, dacht ik als eerste: "We zijn er weer!" Jazeker, we waren er weer. Maar hoe? In een intelligente lockdown, waarbij ik mijn praktijk moest sluiten. Er zijn voor mijn cliënten op de manier zoals ik die gewend was, ging nu even niet. Hoe kun je er tijdens een lockdown überhaupt voor elkaar zijn? En wat gebeurt er daarna? Ik was daar best veel mee bezig, vooral in mijn hoofd. Ik heb getwijfeld of ik als massagetherapeut verder zou gaan. Ik heb mijzelf meerdere keren de vraag gesteld: Waar heb ik het meest behoefte aan?

- Dat ik me geliefd voel.
- Dat ik mijn liefde kan geven.
- Dat ik me veilig voel.
- Dat ik ondersteund word.
- Dat ik ja kan zeggen tegen wat ik wil en nee tegen wat ik niet wil.

Maar ook dat ik als massagetherapeut wil doorgaan. Dat ik er voor jou mag zijn. Om je aan te raken, naar je te luisteren en aandacht te geven aan wat er op dit moment bij jou

speelt.

Mijn hart ligt bij het ont-moeten van mensen. Iedere keer verwonder ik mij weer wat een "simpele" aanraking met je doet. Bij de cliënt én bij mij... Aanraken, raken en geraakt worden.

Toen mijn praktijk weer open mocht en ik weer mocht aanraken betekende dit een hernieuwde ont-moeting met mijn cliënten, maar voelde toch zo vertrouwd.

Maar het is ook belangrijk om in contact te blijven met jezelf. Daarom ben ik er ook weer voor je in 2021.

Onderstaand gedicht werd mij door een cliënt voorgelezen. Zij had dit al een aantal jaar geleden geschreven en bij het opruimen kwam ze het weer tegen. Ik mocht het van haar met jullie delen. Het raakte me; juist nu is het zo belangrijk om er te zijn. Voor de ander, maar ook voor jezelf. Dat je er toe doet.

Er zijn

Vriendendienst klinkt voor mij best wel koud
Dit schrijft iemand, die echt van mensen houdt
De woorden 'vriendschap' en 'maatjes' passen meer bij mij
Gewoon bij elkaar zijn, zij aan zij
Mezelf mogen zijn, spontaan zoals ik ben
Ik wil hierover dichten en klim dus in m'n pen
Maatjes, nee, ik wil en kan niet zonder
Contact, een verbondenheid waar ik mij steeds over verwonder
Elkaar de helpende hand toereiken
Of gewoon in stilte elkaar aankijken
Ik ken veel mensen die eenzaam zijn
Uit ervaring weet ik: dit doet veel pijn
Deze pijn kan een pilletje of dokter niet verzachten
Dit is wel wat wij zouden willen verwachten
Het beste medicijn is er zijn voor elkaar
Aandacht, vertrouwen, een mooi gebaar
Vriendschap, dit begrip kennen we allemaal
Zonder vriendschap is het leven kaal
Vriendschap geeft mij een goed gevoel
Gewoon onbevangen, zonder doel
Een praatje hier, een praatje daar
Lekker lachen met elkaar
Er is al zoveel ellende
Op t.v., in kranten, één en al bende
Mensen kiezen steeds meer voor 'ikke' en niet voor 'wij'
Klaar staan voor de ander is er niet meer bij
Gewoon
Een babbeltje door de telefoon
Aanwezig
Niet alleen met jezelf bezig
Behulpzaam
Weg achter de geraniums
Er zijn, het hoeft niet groots, 't kan ook klein