



Wat kan een Shiatsu-therapeut betekenen voor verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten?

**Wat kan een Shiatsu-therapeut betekenen voor
verzorgenden en verplegenden met
werkgerelateerde stressklachten?**

Afstudeerproject in opdracht van de Dutch Shiatsu Academy

**Roel Toussaint
Ans Harmsen
Connie van der Wijst
Baarn, juni 2006.**

INHOUD

Voorwoord	1
1. Inleiding	2
1.1 Achtergrond	2
1.2 Aanleiding	2
1.3 Doel en doelgroep	3
1.4 Opzet van het afstudeerproject	3
2. Wat is stress	5
2.1 Definities van stress	6
2.2 Mechanisme van stress	6
2.2.1 Diverse vormen van stress	7
2.2.2 Stressoren	9
2.2.3 Symptomen en klachten	10
2.3 Ziektes die verward kunnen worden met stress	11
2.4 Misvattingen die er bestaan over stress	13
2.5 Werkgerelateerde stress	14
2.5.1 Wanneer spreek je van werkgerelateerde stressoren	14
2.6 Werkgerelateerde stress bij verzorgenden en verplegenden	15
2.6.1 Stressoren bij verzorgenden en verplegenden	16
2.6.2 Klachten bij verzorgenden en verplegenden	18
3. Hoe is stress te verklaren vanuit twee geneeskundige paradigma's	21
3.1 Verklaring vanuit de westerse geneeskunde	22
3.1.1 Algemene basale begrippen	22
3.1.2 Balans en disbalans	25
3.1.3 Reacties van de mens op stressoren	27
3.1.4 Klachten	28
3.1.5 Verklaring van de werkgerelateerde stressklachten bij verzorgenden en verplegenden in de gezondheidszorg	29
3.1.6 Effecten op de langere termijn	31
3.2 Verklaring vanuit de traditionele Chinees geneeskunde	32
3.2.1 Algemeen	32
3.2.2 Basale begrippen	32
3.2.3 Balans, Disbalans en Stressoren	35
3.2.4 Energetische typologieën	36
3.2.5 Werkgerelateerde stressoren en optredende klachten bij verplegenden en verzorgenden binnen de gezondheidszorg	38

3.2.6 Diagnostische patronen bij verplegenden en verzorgenden	41
4. Wat kan een Shiatsu-therapeut betekenen voor verzorgenden en verplegenden met stressklachten	49
4.1 De plaats van Shiatsu binnen het scala van behandelmogelijkheden van werkgerelateerde stressklachten bij verzorgenden en verplegenden	49
4.2 Definitie van gezondheid	51
4.3 Doelstelling van de Shiatsu-behandeling	52
4.3.1 Doelstelling vanuit de cliënt	52
4.3.2 Doelstelling vanuit de therapeut	52
4.4 Het onderzoek en de diagnosestelling	53
4.5 Geïndiceerde behandelingen	56
4.5.1 Basisbehandeling	57
4.5.2 Receptbehandelingen	57
4.5.3 Shiatsu Release Therapie	60
4.5.4 Stretching	61
4.6 Effecten van de behandeling	62
4.7 Attitude van de behandelend Shiatsu-therapeut	63
4.8 Aanvullende adviezen	65
4.8.1 Voeding	65
4.8.2 Ademhaling	66
4.8.3 Leefstijladviezen	67
4.9 Moeilijkheden bij de behandeling van verzorgenden en verplegenden met stressklachten	68
4.10 Nabehandeling en onderhoudsbehandeling	68
4.11 Conclusie	69
5. Samenwerking met andere disciplines	71
5.1 Welke aanvullende behandelingen of therapieën zijn mogelijk geïndiceerd naast de Shiatsu-behandeling	71
5.2 Waar kan de Shiatsu-therapie ondersteunend werken naast andere therapievormen?	73
6. Samenvatting, conclusie en aanbevelingen	75
Nabeschouwing	81
Literatuurlijst	82
Bijlagen:	Interviews

Voorwoord

Deze afstudeeropdracht, geschreven in het kader van ons afstuderen als Natuurgeneeskundig Shiatsu-therapeut, is geschreven voor onze collega Shiatsu-therapeuten. De inhoud richt zich op diagnosticering en behandeling van stressklachten.

Dit werkstuk is informierend bedoeld en is te gebruiken als naslagwerk. Voorts worden aanbevelingen gedaan voor de behandelend Shiatsu-therapeuten.

We hebben voor de bestudering van dit project veel gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van complementair werkende therapeuten uit het werkveld.

Alle therapeuten die, stuk voor stuk, op enthousiaste wijze hun medewerking hebben verleend aan de totstandkoming van dit werkstuk, willen we hierbij dan ook heel hartelijk bedanken. De interviews met hen hebben we uitgewerkt en toegevoegd als bijlage.

Joyce Vermeeren bedanken we voor haar aanvullingen op het gebied van de Chinese geneeskunde.

Maar vooral Renske de Jong zijn we bijzonder dankbaar voor haar voortreffelijke, inspirerende en motiverende begeleiding. We hebben genoten van de bijeenkomsten op haar heerlijke woonplek.

Wij hopen dat dit werkstuk een bijdrage mag leveren aan de visie op en de behandeling van uw cliënten in de praktijk.

Tot slot nog:

“Vrijheid bestaat uit het erkennen van grenzen”

Krishnamurti

“Wie naar het goede streeft, is nooit uitgeleerd. Hij blijft altijd leerling”

Lao-Tse

Veel leesplezier gewenst

Roel Toussaint

Ans Harmsen

Connie van der Wijst

Hoofdstuk 1 Inleiding

Deze afstudeeropdracht is een verslag van literatuurstudie en praktijkonderzoek naar Shiatsu in relatie tot werkgerelateerde stressklachten bij verzorgenden en verplegenden werkend binnen de gezondheidszorg, uitgevoerd als afstudeerproject voor de Shiatsu-opleiding van de Dutch Shiatsu Academie (DSA).

1.1 **Achtergrond**

Toen we allereerst nadachten over een onderwerp voor onze afstudeeropdracht kwamen we op de vraag: "Wat kan een Shiatsu-therapeut betekenen voor een cliënt met psychische klachten". We kwamen in de praktijk nogal wat klachten tegen die tijdens behandelingen een dieper liggende psychische oorzaak bleken te hebben (verdriet, verlies van een dierbaar persoon, onderdrukking in de jeugd en andere problemen). We raakten geïnteresseerd in de werking van de shiatsu bij deze klachten.

In overleg met onze begeleiders bleken we nogal veel hooi op onze vorken te willen nemen. Er moest getrechterd worden. Uiteindelijk hebben we ons beperkt tot de groep verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten.

Een belangrijke reden om stress als onderwerp te kiezen was omdat dit onderwerp zo duidelijk te maken heeft met de psyche, het lichaam en de omgeving van de mens, met de holistische mens dus.

We hebben gekozen voor de werkgerelateerde stressklachten omdat dit een erg actueel probleem is in onze maatschappij. Het is bijna een sociaal-economisch probleem gekoppeld aan onze tegenwoordige materialistische prestatiegerichte maatschappij. Door deze stressklachten ontstaat enorm veel ziekteverzuim. Er is dus ontzettend veel geld mee gemoeid (1) en daarom worden er, zelfs op EU niveau hierover allerhande overeenkomsten en actieplannen ontwikkeld.

1.2 **Aanleiding**

Onze stages waren allemaal in gezondheidszorginstellingen, het merendeel van onze cliënten was dus zorg- en hulpverlener. We hebben hier ervaren wat het management kan doen om ziekteverzuim door stress te beperken. Uit deze persoonlijke ervaring wilden wij onder andere putten voor ons project.

Bovendien liggen en lagen onze beroepen allemaal in de gezondheidszorg, dus we kennen een beetje de problemen die daar spelen. Ans en Connie werken en hebben gewerkt in een zorginstelling en Roel is verzorger en masseur van een sportteam.

Verder studeren we in juli af als Natuurgeneeskundig Shiatsu-therapeut en als zodanig zullen wij ook werkzaam zijn binnen de gezondheidszorg. Het leek ons daarom zinvol de stressoren en behandelmogelijkheden te kennen om ons vak goed te kunnen uitoefenen.

1.3 Doel en doelgroep

Dit werkstuk heeft als doel om goed inzicht te krijgen in welke stressoren en werkgerelateerde stressklachten er zich voordoen bij verzorgenden en verplegenden die werkzaam zijn in de gezondheidszorgsector. Verder willen we deze klachten ook verklaren aan de hand van twee verklaringsmodellen.

Uiteindelijk willen we handvatten bieden aan collega-Shiatsu-therapeuten om als therapeut, deze klachten, adequaat te kunnen behandelen. Verder willen we aangeven wat de Shiatsu-therapeut ondersteunend en adviserend kan aanbieden aan cliënten om de hervonden balans te behouden en klachten in de toekomst te voorkomen.

De specifieke vraagstelling is als volgt:

Wat kan een Shiatsu-therapeut betekenen voor verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten?

1.4 Opzet van het afstudeerproject

We kiezen voor de volgende werkwijze.

In hoofdstuk 2 onderzoeken we wat stress is, door middel van literatuurstudie. Na het definiëren beschrijven we het mechanisme van stress en de diverse vormen. Daarna gaan we in op de stressoren, symptomen en klachten.

Verder beschrijven we ziektes die verward kunnen worden met stress en misvattingen over stress.

We geven aan wat nu specifiek valt onder werkgerelateerde stress en wat stressoren en symptomen zijn. De specifieke stressoren en klachten voor mensen die werken binnen de gezondheidszorg worden benoemd, met name voor verzorgenden en verplegenden.

Praktijkdeskundigen laten we hierover ook aan het woord.

Hoofdstuk 3 geeft weer hoe stress te verklaren is vanuit twee geneeskundige paradigma's; vanuit de westerse geneeskunde en vanuit de traditionele Chinese geneeskunde. Dit laatste in relatie tot de emoties en de vijf elementen.

In hoofdstuk 4 beschrijven we dan wat een Shiatsu-therapeut kan betekenen voor verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten.

We beginnen met op de kaart te zetten waar Shiatsu-therapie staat binnen het grote scala van therapeutische behandelwijzen en mogelijkheden om werkgerelateerde stressklachten te verminderen. We geven hierbij ook een definitie van gezondheid.

De doelstelling van de Shiatsu-behandeling wordt weergegeven vanuit de cliënt en de therapeut. Hierbij gebruiken we het praktijkonderzoek. Daarna willen we het onderzoek en de diagnosestelling beschrijven.

We gaan in op de mogelijke behandelwijzen van de stressklachten voor de Shiatsu-praktijk. De behandelingen, technieken, effecten en aanvullende adviezen zetten we op een rijtje. We zullen dit belichten vanuit de literatuur en de informatie van geïnterviewden.

Wat dit alles betekent voor de attitude van de Shiatsu-therapeut zal hierna volgen.

Uit de verkregen informatie van geïnterviewde Shiatsu-therapeuten zullen wij benoemen welke moeilijkheden ervaren worden. Ook eventuele nabehandeling van cliënten met werkgerelateerde stress zullen we met ervaringsdeskundigen bespreken en beschrijven. Onze conclusies verwerken we in hoofdstuk 6.

Shiatsu zou ondersteunend kunnen werken naast andere therapieën en andersom. In hoofdstuk 5 gaan we hierop in. Om hier meer informatie over te verkrijgen zullen we een psycholoog, iemand van personeelszaken en complementair werkende therapeuten interviewen en deze informatie verwerken in onze adviezen.

Tot slot eindigen we in hoofdstuk 6 met de samenvatting, de conclusies en de aanbevelingen.

Bronvermelding:

(1) Redactieartikel binnenland, (2006). *Stress kost jaarlijks zes miljard.* Gelders Dagblad "de Stentor" 10 - 02 - 2006.

Web artikel NRC, (1999), *Spanning is gezond*, NRC Handelsblad 26 augustus 1999

Hoofdstuk 2 Wat is stress

Inleiding.

In dit hoofdstuk zullen we diverse facetten van stress, werkgerelateerde stress en werkgerelateerde stressklachten in de gezondheidszorg de revue laten passeren. Er is een enorme hoeveelheid aan informatie op internet en in literatuur te vinden. Vanuit deze bronnen worden diverse facetten belicht. In het kader van dit werkstuk wordt de stress en werkgerelateerde stress vanuit verschillende visies benaderd. Ons onderzoeksgebied hebben we gereduceerd tot verplegenden en verzorgenden in de gezondheidszorg.

Het is onmogelijk om een volledig beeld van het fenomeen stress weer te geven; wij streven er naar om stress in grote lijnen weer te geven.

Stress is een alledaags begrip geworden. Het is een containerbegrip een blackbox, dat loopt van spanning tot stress en van (chronische) stress tot burnout. We bezien stress zowel vanuit een positief als negatief uitgangspunt en we beschrijven de verschillende fasen die in het verloop van spanning naar overspanning onderscheiden kunnen worden. Stress is een glijdende overgang van spanning naar overspanning, hierdoor zijn de grenzen tussen de verschillende stadia diffuus. Hierbij moet gewaakt worden voor het verwarren van sommige oppervlakkige stresssymptomen, met symptomen die bij bepaalde ziektebeelden horen (§ 2.3).

Veelal wordt het begrip stress gebruikt in situaties waarin sprake is van overbelasting en lichamelijke of psychische klachten. Het wordt geassocieerd met verminderde productiviteit en besluitvaardigheid en een toename van ontvankelijkheid voor ziekten.

Stress is in principe niet negatief. Wij hebben een bepaalde hoeveelheid spanning nodig om optimaal te kunnen functioneren. Wanneer wij uitgedaagd worden om prestaties en resultaten te leveren, welke ons stimuleren en motiveren, spreken wij van positieve stress. Dit verhoogde spanningsniveau creëert de mogelijkheid voor creativiteit, efficiëntie, effectiviteit en optimale prestatie. Het geeft ons de energie om alert te zijn en te blijven en adequaat te reageren op veranderende situaties.

2.1 Definities van stress

In het Engelse woord stress, zit de betekenis: druk; spanning en dit wordt bij ons dan ook als zodanig gebruikt. Volgens het Nederlandse woordenboek van van Dale betekent stress: psychische spanning, druk.

Stress kent vele definities. Vanuit primair fysiek uitgangspunt, psychologisch en sociaal. Stress is van alle dag en wij komen dit tegen of wij het willen of niet.

Vanuit de vele definities hebben wij onze eigen stressdefinitie geformuleerd:

Stress is een reactie van het individu (lichaam en psyche) op een stressor.

Een stressor kan zowel in- als extern zijn en in essentie is elke verandering (zowel positief als negatief) een stressor. Externe stressoren zijn onder andere ongunstige veranderende fysieke condities, pijn, kou, geluid, psychische belasting door bijvoorbeeld slechte werkomstandigheden of relaties, zorgen en bedreiging van leven. Stress hoeft niet alleen door iets negatiefs te komen, maar kan ook door een huwelijk of op vakantie gaan, veroorzaakt worden. Interne stressoren kunnen fysiek (infectie, breuk en dergelijke) en psychisch zijn (frustratie, angst, piekeren, onvrede en dergelijke).

In essentie is dus elke verandering, zowel negatief als positief, een stressor.

2.2. Mechanismen van stress

Stress geeft iets weer over de manier waarop wij reageren op veranderingen in ons leven. In deze paragraaf geven we dit mechanisme beschrijvend weer. De uitleg en werking hiervan komt aan de orde in hoofdstuk 3.

"Het stress-systeem is een geniaal en voor ons voortbestaan onmisbaar stelsel van 'checks and balances'", L van Doornen. (1)

Het adaptatiemechanisme van stress werd reeds 45 jaar geleden beschreven door de Canadese medicus-fysioloog Selye (1956). Volgens zijn stress-adaptatiemodel is stress een manier waarop het lichaam zichzelf beschermt. Wanneer er gevaar dreigt produceert het lichaam chemische stoffen, hormonen, die mensen voorbereiden op actie. Deze hormonen, zoals adrenaline, worden vrijgelaten in de bloedstroom en door het gehele lichaam rondgepompt. Ze vergroten de spanning in de spieren en bereiden een persoon voor om in beweging te komen. Ook de ademhaling wordt sneller zodat er voldoende zuurstof beschikbaar is om het gehele lichaam te voorzien gedurende een crisis. Ze vergroten zelfs de snelheid van gedachten waardoor mensen worden geholpen om

na te denken over hoe ze uit de problemen kunnen komen. Deze fysieke en psychologische veranderingen zijn uiterst nuttig wanneer er daadwerkelijk gevaar dreigt. Het wordt schadelijk wanneer mensen ze doorlopend ervaren. Het is namelijk onmogelijk voor mensen om de hele tijd in een alarmtoestand te verkeren. Wanneer dit toch gebeurt worden mensen gespannen en raken ze op de lange duur uitgeput. De voortdurende blootstelling aan werkstressoren leidt dus tot een overbelasting van het lichaam en kan chronische vermoeidheid, gezondheidsklachten en disfunctioneren tot gevolg hebben. Bakker (2).

2.2.1 Diverse vormen van stress

Bestudering van de mechanismen van stress kan gecompliceerd en verwarrend zijn omdat er verschillende vormen van stress zijn: acute stress, periodieke acute stress en chronische stress. Deze hebben elk hun eigen karakteristieken, symptomen, duur en behandelingsaanpak.

Wij gaan elke vorm apart bekijken.

Acute stress

Acute stress is de meest voorkomende vorm van stress. Deze stress ontstaat door verplichtingen en druk uit het recent verleden en te verwachten druk en verplichtingen in de nabije toekomst. Acute stress is spannend, opwindend en stimulerend in kleine dosis, maar te veel is uitputtend. Teveel aan stress in een korte termijn kan leiden tot klachten zoals: spanningshoofdpijn, spierspanningen verhoogde bloeddruk, versnelde hartslag, zweterige handen, hartkloppingen, duizeligheid en maagproblemen.

Gelukkig zijn acute stresssymptomen herkenbaar bij de meeste mensen. De oorzaken hiervan zijn een waslijst van wat er "fout" kan gaan in een leven: een auto-ongeluk, het verlies van een belangrijk contract, het naderen van de deadline, een gemaakte medicatiefout enzovoorts.

Omdat de stress een korte periode beslaat, krijgt acute stress niet veel tijd om schade te veroorzaken in vergelijking met lange termijn stress.

Periodieke acute stress.

Er zijn mensen die heel regelmatig lijden aan acute stress en wiens leven zo ontregeld is dat er constant chaos en crisis is. Zij hebben altijd haast, maar zijn altijd te laat. Ze nemen te veel hooi op de vork, hebben te veel ijzers in het vuur en kunnen niet goed genoeg organiseren om hun verplichtingen na te komen. Zij schijnen onafgebroken in de greep te zijn van acute stress.

Mensen met periodieke acute stressreacties raken overprikkeld en reageren opvliegend, geïrriteerd, bezorgd en gespannen. Vaak omschrijven zij het bij zichzelf als "het hebben van heel veel nerveuze energie". Onderlinge relaties

worden snel slechter als de ander hierop met vijandigheid reageert. Het werk wordt dan een stressvolle plek voor hen.

De symptomen van periodieke acute stress zijn symptomen van voortdurende prikkeling, hardnekkige spanningshoofdpijn, migraine, hoge bloeddruk, borstpijn en hartziekten.

De cardiologen Meter Friedman en Ray Rosenman omschrijven twee typen van persoonlijkheden met betrekking tot de optredende stresssymptomen.

Het ene type heeft een overmatige concurrentiedrang, agressiviteit en ongeduld. Ze zitten altijd op je nek.

De onderzoekers ontdekten dat dit type persoonlijkheid meer kans heeft op het ontwikkelen van hartziekten dan het andere type, de piekeraar, welke een tegenovergesteld gedragspatroon vertoont.

De piekeraar ziet om elke hoek moeilijkheden en voorspelt in iedere situatie een ramp. Hij of zij is geneigd tot overbezorgdheid en gespannenheid, meer angst en depressie dan boos en vijandig.

Chronische stress

Terwijl acute stress spannend en opwindend kan zijn, is chronische stress dat niet. Dat is de inslijpende stress die mensen dag na dag en jaar na jaar vertonen. Chronische stress vernietigt het lichaam, de geest en het leven; het verwoest en put uit.

Chronische stress komt voor bij de persoon die geen uitweg ziet in een ellendige situatie. Het is stress van niet aflatende verplichtingen en spanningen voor ogenschijnlijk eindeloze perioden van tijd. Men heeft geen hoop en geeft het op om naar oplossingen te zoeken.

Een aantal gevallen van chronische stress stamt uit vroege traumatische ervaringen bijvoorbeeld uit de kinderjaren. Een aantal belevenissen zijn diepgaand en beïnvloeden de persoonlijkheid. Een kijk op de wereld of een geloofssysteem kunnen oneindigende stress veroorzaken voor een mens. Wanneer persoonlijkheid of diep gewortelde innerlijke overtuiging en geloof moeten worden geherformuleerd, vraagt dit om actief zelfonderzoek, vaak met professionele hulp. Het gevaarlijke aspect van chronische stress is dat mensen het gewoon gaan vinden. Zij vergeten dat het er is.

Er is ook een bewustzijnsverschil tussen de twee vormen van stress. Men is zich onmiddellijk bewust van acute stress omdat het nieuw is en meestal negeert men chronische stress en is men zich dit niet bewust omdat het oud is, bekend en soms bijna comfortabel.

Omdat fysieke en mentale voorraden zijn uitgeput en wel voor een lange periode zijn de symptomen van chronische stress moeilijk te behandelen en vereisen zowel uitgebreide medische als gedragsmatige behandeling (3).

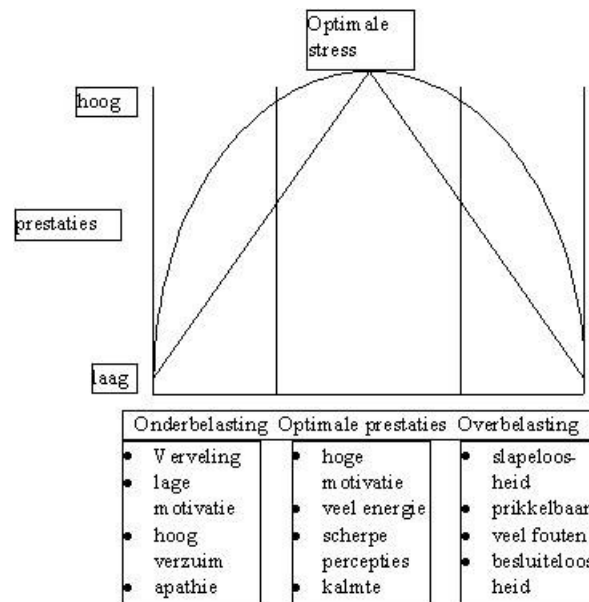
2.2.2 Stressoren

Stressoren kunnen stressreacties veroorzaken. Ze kenmerken zich door het feit dat er aanpassing nodig is van de mens. Stressoren kunnen zowel positieve als negatieve gebeurtenissen of factoren zijn. Ook aangename zaken, als een hoofdprijs winnen en een promotie krijgen kunnen om aanpassing vragen en als zodanig een stresserende situatie oproepen. Over het algemeen wordt er bij stressveroorzakers een indeling gemaakt naar vier categorieën. Wij hanteren de volgende algemene indeling: ingrijpende levensgebeurtenissen, dagelijkse stresssituaties, persoonskenmerken en stress op het werk. In het kader van ons werkstuk richten wij ons op, stress op het werk. We realiseren ons dat de andere drie categorieën altijd van invloed kunnen zijn en niet los te koppelen zijn bij het ervaren van werkgerelateerde stress.

Stressoren kunnen fysische prikkels zijn, psychische, psychosociale of socioculturele. De vereiste adaptatie kan fysiochemisch zijn, zoals verhoogde hartfrequentie, of gedragsmatig.

Stress schiet zijn doel voorbij wanneer het niet meer functioneel is en negatieve effecten geeft. Er ontstaan problemen als er "te" voor staat. Dan zijn de stressprikkel te hoog of te lang aanwezig en niet meer functioneel.

In onderstaande grafiek (4) kan men zien wanneer dit gebeurt en tot wat voor klachten dit kan leiden. In de volgende paragraaf gaan we hier verder op in.



2.2.3 Symptomen en klachten

In de literatuur en op websites staat veel geschreven over de symptomen van stress. Vanuit de vele mogelijkheden hebben wij een keuze gemaakt. Compernelle (1993) en Haran (5) hebben deze symptomen in groepen verdeeld. Deze zijn: emotionele, lichamelijke, verstandelijke en gedragssymptomen.

Emotionele symptomen

- Sneller boos worden
- Sneller ontevreden zijn
- Onzekerder worden of zijn
- Schrikachtiger worden
- Langzamer spreken
- Depressieve/lusteloze houding hebben
- Sneller wisselen van emoties
- Impulsiever reageren
- Toenemende zelfkritiek hebben

Lichamelijke symptomen

- Droge mond hebben
- Hoofdpijn hebben
- Maag en darmstoornissen, buik en maagpijn hebben
- Hevige transpireren
- Verkrampte spieren hebben
- Verhoogde bloeddruk hebben
- Het hebben van koude handen
- Zweterige handpalmen hebben
- Sneller en oppervlakkiger ademen
- Tics onder andere het tikken met de vingers op tafel, regelmatig indrukken van een ballpoint
- Hartkloppingen hebben
- Slaapproblemen hebben; men heeft inslaap- en / of doorslaap problemen of men kan regelmatig badend in het zweet en angstig wakker worden
- Rugpijn hebben
- Vast zittende nek en schouders hebben
- Vermoeid zijn

Verstandelijke symptomen

- Concentratie problemen hebben
- Van de hak op de tak springen
- Vergeetachtig en verstrooid zijn

- Aan geheugenverlies leiden
- Problemen hebben met helder nadenken, afwezig zijn met de gedachten
- Meer gaan piekeren
- Besluitelozer zijn
- Creativiteit en gevoel van humor verliezen
- Minder afwerken
- Prioriteiten verwarren
- Slachtoffer gevoel hebben

Gedragssymptomen

- Meer gaan roken
- Overmatig alcohol gebruiken
- Meer koffie gaan drinken
- Dwangmatig meer en te veel gaan eten
- Te veel overuren maken
- Minder geïnteresseerd zijn
- Verminderde teamgeest hebben
- Vaker afwezig zijn
- Rustgevende medicatie slikken
- Herhaaldelijk (bijna) ongevallen hebben
- Onzorgvuldig zijn
- Onvriendelijke reageren
- Uitvallen bij het minste geringste
- Toenemen misverstanden
- Dwangmatig kauwgom kauwen
- Kritisch zijn op anderen
- 's Nachts op de tanden knarsen

In aanvulling hierop noemen we nog enkele spirituele symptomen die Haran (6) beschrijft onder andere: cynisch worden, vertwijfeld en onzeker raken, richting en doelloos zijn. Verder noemt ze ook nog een verminderde behoefte aan seks als symptoom.

2.3 Ziektes die verward kunnen worden met stress

Men moet het onderscheid maken tussen stresssymptomen en symptomen van ziekten die een medische oorzaak hebben, maar ook gelijklopende symptomen kunnen hebben. Verschillende typen mensen hebben verschillende gebieden die het doelwit kunnen zijn bij stress. Sommige mensen worden angstig en andere mensen hebben buikpijn, anderen weer hoofdpijn. Ook kan het zijn dat aandoeningen die sluimerend aanwezig zijn verergeren door stress. Het

onderscheid tussen een pathologische aandoening of een zuiver stressgerelateerde klacht is belangrijk omdat dit verstrekkende gevolgen kan hebben voor de behandeling en te ondernemen actie.

De lichamelijke reacties zoals die eerder genoemd zijn bij stresssymptomen, kunnen verward worden met symptomen bij ziekte. Hieronder volgen enkele voorbeelden. Deze lijst is niet volledig omdat dit buiten het kader van werkgerelateerde stress valt. De bedoeling is een indruk te geven van mogelijke aandoeningen waarop men bedacht moet zijn. Dit in verband met de differentiaaldiagnostiek.

Praktijkvoorbeeld: Een man werkt als een computerdeskundige krijgt last van zijn arm. Men gaat uit van de diagnose Repetitive Strain Injuri (RSI). Veel later krijgt deze man ook last met lopen en wordt bij hem de ziekte van Parkinson gediagnosticeerd.

Symptomen

Een droge mond, kan door speekselklierontstekingen komen en dit kan invloed hebben op de maag. Dat kan weer tot spijsverteringsproblemen leiden en eventueel gebrek aan bepaalde voedingsmiddelen.

Hoofdpijn, kan door spanningen en hoge bloeddruk komen maar ook door een hersentumor.

Maag en darmstoornissen, kunnen door ontstekingen komen bijvoorbeeld doordat men in het buitenland geweest waar men verkeerd voedsel heeft gegeten of besmet water heeft gedronken.

Verkrampte spieren kan komen door een calcium of mineralen tekort.

Verhoogde bloeddruk komt in 90% van de gevallen door onbekende oorzaak (maar wordt verergerd door bijvoorbeeld vetzucht, overmatig alcoholgebruik, natriumrijk voedsel, veel drop eten, roken zijn en dergelijke) en in 10% kan de oorzaak zijn nieraandoeningen, bijniertumoren en zwangerschap.

Afwezigheid kan ook voorkomen bij epilepsie bijvoorbeeld absences.

Snellere en meer oppervlakkige ademhaling kan ook te maken met obstructies in de luchtwegen en ontstekingen bijvoorbeeld astma en longontsteking.

Tics kunnen van neurologische aard zijn.

Hartkloppingen kunnen voorkomen bij aandoeningen van de schildklier, bloedarmoede door gebrek aan foliumzuur en bij hartspierontsteking, hartritmestoornissen, hartklep deficiëntie.

Slaapproblemen kunnen voorkomen bij beschadiging van de biologische klok, encefalitis, herseninfarct, dementie, serotoninetekort of een hersentumor.

Rugpijn kan ook komen door een hernia, tumor, whiplash en in de lage rug, nierstenen.

Pijn in en bovenop de schouders bijvoorbeeld de rechterschouder kan duiden op een galblaasproblematiek.

Pijn in de linkerarm/schouder of pijn in de bovenbuik kan mogelijk wijzen op een hartinfarct.

Buikpijn kan op verschillende plaatsen in de buik optreden, bijvoorbeeld rechtsonder in de buik, de blinde darm. Verder kunnen ook infecties, kwaadaardige processen of Morbus Crohn buikpijn veroorzaken.

Vermoeidheid kan komen door nutriëntentekorten, mineralen overbelasting, ontregeling van het immuunsysteem, verstoorde glucosehuishouding en oxidatieve stress.

Vermoeidheid kan verder optreden als cellen onvoldoende worden voorzien van zuurstof en voedingsstoffen door long- en bloedcirculatieproblemen (hartfalen, COPD, aderverkalking, hypertensie, angina pectoris). Dit leidt tot een hogere toxische belasting, verzuring en minder energie.

Verder kan nog genoemd worden bloedarmoede, Pfeiffer, ME, kanker en diabetes.

Uitvallen en agressief gedrag komt voor bij een diabetespatiënt die een hypo heeft.

Coördinatieproblemen kunnen veroorzaakt zijn door bijvoorbeeld een TIA.

Dit zijn enkele voorbeelden waarop men bedacht moet zijn en waarin men zich kan vergissen. In de volgende § 2.4 hebben we het over de mythen rondom stress.

2.4 Misvattingen die er bestaan over stress

Zes mythen over stress

Deze zes mythen omhullen stress. Door ze te verdrijven, worden wij in staat gesteld onze problemen te begrijpen en actie tegen deze problemen te ondernemen. Laten we kijken naar deze mythen, volgens, " Six Myths about Stress" (6).

Mythe 1: Stress is hetzelfde voor iedereen.

Helemaal fout. Stress is voor iedereen anders. Wat stressvol is voor de één hoeft niet altijd ook stressvol voor de ander te zijn; iedereen reageert op een andere manier op stress.

Mythe 2: Stress is altijd slecht voor je.

Volgens deze kijk op stress, maakt geen stress ons blij en gezond. Fout. Stress voor mensen is wat spanning is voor een vioolsnaar; te weinig en de muziek is saai en snerpand; te veel en te muziek is schrill of de snaar knapt. Stress kan de kus

van de dood zijn of de "spice of life". Het probleem is eigenlijk, hoe controleer je het? Gecontroleerde stress maakt ons productief en blij; ongecontroleerde stress doet pijn en dood ons zelfs.

Mythe 3: Stress is overal, je kunt er dus niets aan doen.

Niet waar. Je kunt je leven zo plannen dat stress je niet overrompelt. Effectieve planning betreft prioriteiten stellen en de simpele problemen eerst verwerken, deze oplossen en dan overgaan op de meer complexe moeilijkheden. Wanneer stress niet gecontroleerd is, is het moeilijk prioriteiten te stellen. Al je problemen lijken hetzelfde en stress lijkt overal aanwezig te zijn.

Mythe 4: De meest populaire manieren om stress te verminderen zijn de beste.

Nogmaals, niet waar. Er bestaat geen universeel effectieve manier om stress te verminderen. We zijn allemaal verschillend, onze situaties zijn verschillend en onze reacties zijn verschillend. Alleen een allesomvattend programma afgestemd op een individu werkt.

Mythe 5: Geen symptomen, geen stress.

Afwezigheid van symptomen betekent niet de afwezigheid van stress. Het is zelfs zo dat het camoufleren van symptomen met medicatie, je de signalen ontnemt die je nodig hebt voor het verminderen van de spanning op je fysieke en psychologische gestel.

Mythe 6: Alleen de belangrijkste symptomen van stress vergen aandacht.

Deze mythe neemt aan dat de "kleinere" symptomen, zoals hoofdpijnen of maagzuur, veilig genegeerd kunnen worden. Deze kleinere symptomen van stress zijn de vroege waarschuwingen dat je leven uit de hand loopt en dat je beter je best moet doen om stress te controleren.

2.5 Werkgerelateerde stress

Men spreekt van werkgerelateerde stress wanneer de stressoren daadwerkelijk binnen de muren van de instelling liggen waar men werkt.

2.5.1 Wanneer spreek je van werkgerelateerde stressoren

Het onderstaande is ontleend uit het ARBO cahier (7).

Oorzaken van werkgerelateerde stress kunnen liggen in de *relatie, sfeer en sociale steun* op de werkplek. Het hebben van een slechte *relatie* met collega's en leidinggevende kan grote invloed hebben op het werkplezier. Na verloop van tijd kan het ervoor zorgen dat medewerkers met lood in de schoenen naar het

werk gaan of vermijdingsgedrag gaan vertonen, waaronder verzuimgedrag (IJ). Erger wordt het wanneer het een werknemer betreft die met meer dan één collega een slechte relatie heeft of zelfs een totaal gebrek aan sociale steun ondervindt. Dit heeft werken in een slechte *sfeer* tot gevolg waarin ongewenst gedrag vrij spel kan krijgen. Hierbij valt te denken aan uitgelokte conflicten, pestgedrag en ongewenste verbale en fysieke uitingen. *Sociale steun* maakt stressvolle gebeurtenissen niet minder erg, maar het wordt wel gemakkelijker om er mee om te gaan. Sociale steun kan zijn: het geven van vertrouwen, het geven van hulp bij het oplossen van een probleem, het geven van informatie, waardering en kameraadschap.

Wanneer een medewerker *weinig waardering* krijgt van een leidinggevende en *weinig inspraak* heeft is dit een ongewenste situatie voor de medewerker. Deze werknemer wordt niet positief gemotiveerd en heeft zo geen of weinig invloed op de gang van zaken binnen de organisatie. Feedback is nodig voor bewustwording van eigen functioneren en voor verandering en verbetering.

Werkdruk (te veel/weinig), weinig afwisseling.

Taakoverlading is één van de bekendste stressoren. Mensen moeten meer en / of moeilijkere dingen doen dan zij aankunnen.

Het lijkt in deze tijd niet mogelijk, maar er bestaan beroepen en functies waar onderbelasting een belangrijk kenmerk vormt, zoals een portier of nachtwaker.

Onderbelasting is een specifieke vorm van werkbelasting die evenzo schadelijk kan zijn en stress kan veroorzaken door *weinig afwisseling*. Andere factoren die stress op het werk kunnen veroorzaken zijn: Weinig loopbaanperspectief, onvoldoende samenwerking met collega's (van andere afdelingen), beperkt veranderingsvermogen of veranderbaarheid, rolonduidelijkheid, rolconflicten, ongewenste omgangsvormen, trauma's en een te groot verantwoordelijkheidsgevoel voor anderen.

2.6 Werkgerelateerde stress bij verzorgenden en verplegenden

Uit de diverse bronnen, literatuur, internet en interviews, hebben we een samenvatting gemaakt van veel voorkomende stressoren bij verzorgenden en verplegenden. Typerend voor het werk van de verzorgende en verplegende is dat ze in nauwe relatie met de patiënt en hun collega's werken. Uit de literatuur blijkt dat in beroepen waar veelvuldig en intensief contact is met mensen, zoals in de gezondheidszorg, na verloop van tijd de kans op uitputting groot is. Met deze informatie in ons achterhoofd gaan we nu verder een overzicht geven van door ons gevonden stressoren bij verzorgenden en verplegenden.

2.6.1 Stressoren bij verzorgenden en verplegenden

- Fysieke overbelasting

- Veel en verkeerd tillen, bijvoorbeeld bij het wassen en verschonen van patiënten in bed, mensen naar het toilet brengen in te nauwe ruimten, enzovoorts.
- Verkeerde werkhoudingen
- Nachtdiensten (IR)
- Korte pauzes, weinig rust tussendoor(IE)
- Op onregelmatige tijden, snel tussendoor en ongezond eten
- Niet goed aansluitende wissel- of lange diensten moeten draaien (IA)
- Bedreigende werksituatie door agressiviteit(IE)

- Moeizame communicatie

- Geen duidelijke werkafspraken
- Meer impliciete dan expliciete communicatie (IT,IN).
Binnen gezondheidsorganisaties is zuiver communiceren heel moeizaam, alles gaat impliciet. De cliënt en het werk staan zo centraal dat er heel erg wordt ingeteerd op de samenwerkingsverhoudingen met collega's. Dat genereert vanzelf problemen. Dat uit zich altijd onder andere fysiek en psychosociaal. De helderheid over impliciet en expliciete verwachtingen daar schort het aan (IT).
- Het komt voor dat de onderlinge verhoudingen meer leidend zijn dan hoe je de zorg verleent. Bijvoorbeeld als iemand een professionele kijk heeft op omgaan met cliënten en dit niet toepast omdat haar collega haar dan niet meer aardig vindt. Zoiets gaat altijd spanning opleveren (IT).
- Men ziet in de praktijk dat in de gezondheidswereld beduidend meer vrouwen werken dan mannen. De drang om te investeren in relaties is bij vrouwen groter waardoor bottle-necks wat later worden benoemd dan noodzakelijk. De drempel om het te benoemen wordt groter en als het dan benoemd wordt dan knalt het ook. Daarom is de laatste jaren zoveel conflictbegeleiding nodig. Dat komt bijna altijd voor in teams die onevenwichtig zijn verdeeld met meer vrouwen dan mannen vooral in zorgcentra. De mannen zijn dan vaak nog leidinggevend en ver weg van het team (IT).

- Organisatieproblemen

- Veranderingsprocessen in de zorg volgen elkaar in regelmatige perioden op. De gezondheidsinspectie komt regelmatig met nieuwe *wetten en inzichten* waaraan voldaan moet worden. Voor de instelling waarin men

- werkt heeft dit gevolgen voor *procedures* en protocollen die dus telkens aangepast moeten worden.
- Bij reorganisaties en fusies kunnen spanningen hoog oplopen. „Wordt mijn functie behouden of moet ik naar een ander afdeling binnen de organisatie. Vaak moeten hiervoor cursussen of opleidingen gevolgd worden om aan de nieuwe eisen te voldoen.
 - Slechte organisatiestructuur
 - Geen duidelijke taakomschrijving
- Te grote werkdruk
- Over het algemeen is de prestatiedruk hoog in Nederland, ook binnen de gezondheidszorg.
 - De ethische druk van het geen fouten mogen maken draagt bij aan de prestatiedruk(IT).
 - Steeds meer moeten doen met minder menskracht werkt stresserend (IE,IN).
 - Veel dingen tegelijk moeten doen (IR,IF).
 - De cliëntenzorg en de strakke daginvulling geeft tijdsdruk.
- Motivatie en verwachtingen die strijdig zijn met de werkrealiteit
- Weinig loopbaanmogelijkheden
 - Vrouwen worden over het algemeen nog steeds financieel lager gewaardeerd dan mannen. Dat kan een bron van ergernis en frustratie zijn (IT).
 - Weinig zicht hebben op eigen functioneren; kunnen zich te hoog inschatten wat niet overeenkomt met de realiteit
 - Mensen die in de gezondheidszorg werken hebben vaak onvoldoende zicht op hun eigen motivatie. Mensen die in een therapeutische setting werken kunnen zichzelf afvragen waarom ze dit werk doen en zijn gaan doen (IT) .
 - In bepaalde zorginstellingen kan men ook problemen hebben met het zien van resultaat. Het perspectief over hoe je werkt is hierbij belangrijk. Dus niet dat je iemand herstelt is dan je perspectief, maar dat je dat klusje doet en dan houdt het op.
 - Het beeld van de werkinhoud dat de verzorgende en verplegende heeft strookt niet met de werkelijke werksituatie.
- Karakter
- Weinig zicht op eigen grenzen. Vaak is er een hoop arbeidsmotivatie, maar men gaat over grenzen van zichzelf heen en men blijft maar doorwerken. Soms kan men niet goed dealen met cliënten (IT).

- Mensen in zorginstellingen hebben heel goed in de gaten wat eraan schort bij andere mensen en systemen maar bij zichzelf soms niet. Het punt bij deze mensen is "Zorg voor jezelf".
- Er kan sprake zijn van een moppercultuur en lijdzaam afwachterende houding, Soms is er weinig zichtbaar plezier (IJ).
- In plaats van het "oplossen van problemen" vlucht men in verzuimgedrag (IJ).

Actoren

Tijdens het interview met Jurrien te Pas (IJ) kwam naar voren dat juist bij het werken in de gezondheidszorg er ook sprake is van Actoren. Actoren zijn de tegenhangers van de stressoren, datgene wat het werken in de gezondheidszorg juist zo leuk maakt. Actoren bij verplegenden en verzorgenden zijn onder andere: *werkbetrokkenheid, cliëntminded en collegialiteit*.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die floreren bij stress, drie persoonlijkheidskenmerken hebben die ze helpen om tegenslag in voordeel om te buigen. Deze drie eigenschappen vormen samen de psychologische trek "hardiness" ofwel weerbaarheid (9).

- Ze zijn toegewijd, waardoor ze betrokken zijn bij de gebeurtenissen in plaats van zich af te zonderen.
- Ze hebben een gevoel van controle, wat betekent dat ze hun best doen om de gebeurtenissen te beïnvloeden, in plaats van te verzinken in passiviteit en machteloosheid.
- Ze houden van uitdagingen, waardoor ze stressvolle veranderingen en moeilijke situaties zien als kans om iets nieuws te leren, in plaats van als bedreiging.

2.6.2 Klachten bij verplegenden en verzorgenden

In dit gedeelte nemen wij de ervaringen mee, die opgedaan zijn vanuit interviews, uit de literatuur en van internet. Werkgerelateerde stressklachten die men ziet binnen de gezondheidszorginstellingen zijn fysieke en psychische klachten.

De meest voorkomende lichamelijke klachten:

- Aanhoudende moeheid
- Spierpijn
- Hoofdpijn
- Rugpijn en nek- en schouderklachten
- Maagpijn, darmstoornissen, verstoorde eetlust, spijsverteringsproblemen
- Verminderde weerstand

- Hartkloppingen
- Verhoogde bloeddruk
- Slaapproblemen

De meest voorkomende psychische klachten

Iedereen heeft het wel eens moeilijk, is treurig of ziet het even niet zitten. Dit is een normaal verschijnsel en vaak gaat dit snel over. Maar als zo'n dip langer blijft aanhouden ontstaan andere symptomen:

- Concentratieproblemen
- Schuldgevoelens
- Een gevoel van leegte
- Zorgelijk zijn
- Verdrietig zijn
- Geestelijke onrust
- Slaapklachten of niet uit bed kunnen komen
- Weinig zin hebben in vrijen
- Geïrriteerd, boos en gefrustreerd zijn

Wat we regelmatig hoorden vanuit het praktijkveld is dat de cliënten het contact met hun lichaam en soms gevoel kwijt waren (IF). Dit is een van de redenen dat klachten pas in een erg laat stadium, als het echt niet verder gaat, worden gevoeld en onderkend (§ 4.4).

Kort samenvattend komt het erop neer dat de stressoren van de onderzochte beroepsgroep op de volgende vlakken liggen: fysieke overbelasting, problematische communicatie, niet optimale organisatiestructuur, te hoge werkdruk, verkeerde verwachtingen en karaktereigenschappen.

De meest voorkomende klachten zijn (spier)pijnklachten in nek, schouder en rug, vermoeidheid, spijsverteringsklachten, slaapproblemen, concentratieproblemen, en emotionele problemen, zoals frustratie, irritatie en zorgelijkheid.

Ook werd aangegeven dat men het contact met lichaam of gevoel kwijt was.

In het volgende hoofdstuk gaan we de stresssymptomen en -klachten zoals besproken in dit hoofdstuk verklaren vanuit twee geneeskundige paradigma's.

Bronvermelding:

- (1) <http://www.ublad.uu.nl/WebObjects/UOL.woa/4/wa/Ublad/archief?id=1012196>
- (2) Hoogduin, C.A.L., Schaufeli, W.B., Schaap, C.P.D.R., Bakker, A.B. (2002) *Behandelingsstrategieën bij Burn-Out*, blz. 29
- (3) http://www.healthyplace.com/Communities/Anxiety/stress_6.asp
- (4) De stress curve http://www.burnin.nl/?id=ken_tsb_scu

- (5) <http://www.healthyplace.com/communities/anxiety/stress.asp>
 (6) http://www.healthyplace.com/communities/anxiety/stress_5.asp
 (7) Bekkum P.W.J., Gouw, A. (2005) Arbo themacahier 9 *Werkbelasting en stress*, blz. 16-19
 (8) Rycken, *Werkdruk in zorg & welzijn*, 1997 blz. 62
 (9) Psychologie magazine, 25^e jaargang, april 2006, blz. 64.

Interviews (zie bijlage):

(IA) Harmsen, A.	Iokai Shiatsu-therapeut
(IB) Martosemito, B.	Shiatsu-therapeut
(IE) Lent, van, E.	Shiatsu-therapeut
(IF) Bollé, F.	Shiatsu-therapeut
(IJ) Pas, te J.	Manager AVR-bureau, personeelszaken
(IM) Dam, van, M.	Shiatsu-therapeut
(IN) Boogaard, van de, N.	Shiatsu-therapeut
(IR) Trompert, R.	Chinees Geneeskundige
(IT) Smolders, T.	Psycholoog

Hoofdstuk 3 Hoe is stress te verklaren vanuit twee geneeskundige paradigma's

In dit hoofdstuk beogen we een verklaring te geven vanuit twee verschillende geneeskundige paradigma's, te weten de regulier westerse geneeskunde en de traditionele Chinese geneeskunde. Hierbij richten we ons op de symptomen en klachten ten gevolge van werkstress. De diagnostiek van werkgerelateerde stressklachten is van belang omdat zo objectief kan worden aangetoond dat werkstress effect heeft op lichaam, geest en energie en dus potentieel effect kan hebben op de gezondheid en welbevinden.

De westerse geneeskunde verklaart verschijnselen die we bij stress zien anders dan de Chinese geneeskunde. In de twee paradigma's worden verschillende manieren van diagnostiek gehanteerd. Het westerse denken richt zich op de klacht en behandelt symptomatisch. De Chinese geneeskunde richt zich op patronen. Beiden hebben dus een eigen visie en behandelwijze. De diagnose is van groot belang omdat dit de basis vormt voor het op te stellen behandelplan.

Stress is geen van buiten komende kracht; het is eerder onze fysiologische of energetische reactie op verschillende prikkels, de stressoren. Deze reacties brengen bepaalde lichaamssystemen in actie, zodat deze ons helpen aanpassen aan de eisen en veranderingen in ons leven. Soms zijn reacties op stress zo gering dat ze praktisch onopgemerkt blijven. Op andere momenten kunnen ze een overweldigende belasting vormen.

Iemands stressgevoeligheid is lastig te bepalen. Die is zeker afhankelijk van de situatie, maar deze lijkt ook een personeigenschap te zijn. Het gaat om iemands neiging om in het algemeen een situatie al snel als bedreigend of emotioneel belastend te ervaren.

Er bestaat geen betrouwbare stressmeter. Personen verschillen intrinsiek in reactiviteit van hun (stressgevoelige) fysiologische systemen op eenzelfde ervaren stressniveau.

De gevolgen van stress zijn niet altijd snel voorbij. Bij velen kan de schok of spanning weken of maanden nawerken. Daarom denkt men dat veel ziekten worden beïnvloed door een opeenstapeling van stress, of de ziekte nu door stress is ontstaan of verergerd.

In § 3.1 wordt de westerse visie weergegeven aan de hand van lichamelijke regelsystemen. De Chinees geneeskundige visie wordt in § 3.2 beschreven. Hier staan we stil bij de balans en disbalans van de energie en de gevolgen voor het individu.

3.1 Verklaringsmodel vanuit de westerse geneeskunde

Inleiding

In het kort zullen we de begrippen, functies en de werkingen beschrijven van de regelsystemen, volgens de reguliere westerse geneeskunde, die een centrale rol spelen bij de aanpassing van een mens aan stressoren. We staan dan stil bij de balans en disbalans.

In de daarop volgende paragraaf geven we aan hoe de mens reageert op de verschillende stressoren genoemd in § 2.2.3.

Aansluitend benoemen we de klachten die bij een balansverstoring van de regelsystemen in het lichaam naar voren kunnen komen en verklaren deze stressklachten.

Er blijken twee hoofdsoorten van subjectieve stress te kunnen worden onderscheiden, zoals we al zagen in hoofdstuk 2. Het ene type is geassocieerd met gevoelens van activatie, mobilisatie en inspanning; acute stress. Het andere type is kenmerkend voor situaties waarin een mens geen controle heeft over de situatie, te associëren met gevoelens van hulpeloosheid en passief afwachten; chronische stress.

Deze twee soorten lijken een ander beeld van fysiologisch reageren te laten zien. De psychologisch actieve stress leidt tot de productie van adrenaline. De bekende vecht- en vluchtreactie waarmee een mens zich aanzet tot actie. Het andere type stress, geassocieerd met passiviteit en verlies van controle, zou eerder geassocieerd zijn met de productie van het stresshormoon cortisol.

Het ene type hormoon zou dus een ander type stress weergeven dan het andere.

De verwachting is dat "job demands" voornamelijk geassocieerd zullen zijn met de afscheiding van adrenaline, terwijl "job control" eerder geassocieerd zal zijn met de hoeveelheid afgescheiden cortisol (werkstressmodel van Karasek).

Voor de bloeddruk is de verwachting dat deze eerder door job demands dan door job control beïnvloed zal worden. Bloeddruk wordt namelijk sterker door adrenaline beïnvloed dan door het cortisolsysteem (van Doornen (1)).

3.1.1 Algemene basale begrippen

Het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel is fysiologisch onder te verdelen in het animale (willekeurige) en het vegetatieve (autonome) zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel heeft onder andere te maken met zaken die automatisch verlopen, zoals de hartslag en bloeddruk, de temperatuurregeling,

de ademhaling, de goede werking van de maag en darmen, de alvleesklier, de lever en de nieren. Het zorgt ervoor dat de hormoonproducerende klieren goed werken, dat de maag en de darmen het voedsel goed verteren, dat de darmen, de nieren en de huid de afvalstoffen afscheiden, dat spieren die arbeid moeten leveren suiker en zuurstof toegevoegd krijgen, dat het lichaam zich tijdens de rust of slaap herstelt enzovoorts. Daarnaast zorgt het autonome zenuwstelsel ervoor dat het verteerde voedsel als suiker, vet en eiwit in het lichaam wordt opgeslagen. Het autonome zenuwstelsel zorgt ervoor dat het lichaam zo goed mogelijk functioneert in relatie met de omgeving en de eisen die er aan het lichaam gesteld worden. De regulatie en coördinatie verloopt dus vaak onbewust en in de regel buiten de wil om.

In het kader van ons onderwerp gaan we alleen in op het autonome zenuwstelsel.

De sympathicus en de parasympathicus

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit een sympathisch en een parasympathisch deel. De parasympathicus hangt samen met ontspanning en rust.

De sympathicus zorgt voor actie en werkt vooral wanneer het lichaam arbeid moet verrichten, als men agressief is en moet vechten of als men bang is en moet vluchten. Het oefent daarbij een effect op een groot aantal organen uit. De hartactiviteit en de ademhaling worden gestimuleerd, de bloeddruk stijgt, de bloedsuikerspiegel wordt verhoogd, de adrenalineafscheiding wordt gestimuleerd. In het spijsverteringskanaal vindt vasoconstrictie plaats en in de skeletspieren juist vasodilatatie. De pupillen worden groter en de zweetproductie neemt toe.

Na een bepaalde activiteit, bijvoorbeeld het leveren van een grote lichamelijke prestatie, moet de parasympathicus de kans krijgen door middel van rust, slaap of ontspanning de zaak te herstellen. De parasympathicus brengt organen vooral tot rust, behalve de maag, darmen en nieren, die juist actiever worden.

Het autonome zenuwstelsel beïnvloedt dus alle inwendige organen; het ene deel activeert en het andere deel brengt tot rust. We noemen een paar voorbeelden van de tegengestelde werkingen en komen hierop terug in § 3.1.3. De sympathicus activeert het hart en maakt dat de bloeddruk omhoog gaat. De parasympathicus remt de hartactie, brengt tot rust en zorgt dat de bloeddruk omlaag gaat. De sympathicus maakt dat men dieper in- en uitademt en verwijdt de bronchiën, de parasympathicus vernauwt de bronchiën en remt de longactiviteit. Als één ervan dus te sterk of te zwak werkt zal de invloed daarvan merkbaar zijn op alle organen.

Tot voor kort dacht men dat dit stelsel helemaal buiten de bewuste wil om functioneerde en dat de mens daar weinig of geen invloed op kon uitoefenen. Onderzoekingen hebben echter aangetoond dat men dit stelsel wel opzettelijk

kan beïnvloeden, bijvoorbeeld het hart langzamer kan laten kloppen of een voet warmer kan maken.

Adrenaline

Adrenaline wordt ook wel het *actiehormoon* genoemd en is één van de belangrijkste stresshormonen, gerelateerd aan het sympathische - adrenerge systeem.

In reactie op het ervaren van een stressor wordt een deel van de hersenen geactiveerd. De hypothalamus maakt het Corticotroop Releasing Hormoon (C.R.H) dat de hypofyse aanzet tot het produceren van endorfinen en onder andere Adeno Cortico Troop Hormoon (A.C.T.H.). De activatie van dit deel van de hersenen wordt het Hypothalamus-Hypofyse-Adrenaline (HHA) systeem genoemd.

Dit systeem zet het bijniermerg aan tot de productie van de catecholaminen: adrenaline, noradrenaline en dopamine.

Adrenaline heeft als primaire werking het mobiliseren van brandstoffen (glucose) die nodig zijn bij een te ondernemen actie. Het wordt via het bloed naar alle delen van het lichaam getransporteerd. Adrenaline zet het lichaam aan tot actie door omzetting van glycogeen in glucose. Hierdoor wordt de bloedsuikerspiegel verhoogd. Insuline, afgegeven door de alveesklier, verlaagt de glucosespiegel door glucose in de cel te brengen. Adrenaline en insuline werken tegengesteld en zijn dus antagonisten.

Sympathische zenuwen en het sympathisch hormoon adrenaline verhogen ook de hartfrequentie en de contractiekracht van het hart. Tevens veroorzaken ze een patroon van vaatverwijding en vaatvernauwing in het bloedvatstelsel. De hartactiviteit en de weerstand van het totale vaatstelsel bepalen tezamen het niveau van de bloeddruk. De bloeddruk kan sterk variëren en stijgt bij een hoog adrenalinegehalte.

Onder stress worden verhoogde concentraties van adrenaline in het bloed gevonden. Adrenaline reflecteert met name *mentale stress*.

Uit onderzoek is komen vast te staan dat werksituaties die inspanning vereisen terwijl de controle over het werk groot is, leiden tot een verhoogde adrenalineproductie.

De adrenalineproductie is in het algemeen hoger op werkdagen dan op vrije dagen. Dit kan niet zonder meer aan stress in de negatieve betekenis worden toegeschreven. Adrenaline is een mobilisatiehormoon dat ook vrijkomt wanneer er gepresteerd wordt zonder dat dit als onaangenaam wordt ervaren.

Uit vele studies en onderzoeken komt naar voren dat de bloeddruk op het werk hoger is dan op een vrije dag. Er is aangetoond dat er een relatie bestaat tussen werkstress en het risico op hart- en vaatziekten. Bloeddruk is een

aantrekkelijke stressindex omdat de bloeddruk zeer direct en vaak ook heftig op stress en emoties reageert.

Cortisol

Het hormoon A.C.T.H. zet ook de bijnierschors aan tot de productie van onder andere corticosteroiden, waarvan cortisol bekend staat als het stresshormoon. Cortisol beïnvloedt de bloeddruk, hartslag, transpiratie en andere activiteiten die ook door het sympathische zenuwstelsel worden gereguleerd. De bijniere scheiden onder andere corticosteroiden af die de bloeddruk en zout-kaliumspiegels in het lichaam regelen. De bijniere worden dus deels gestuurd door de hersenen (hypothalamus en hypofyse). Als het lichaam door een ziekte of een andere oorzaak in een stressvolle situatie komt, stijgen de corticosteroidenspiegels drastisch.

Cortisol komt pas in tweede instantie vrij wanneer de stress langduriger en intenser is en volgens stressmodellen hangt het samen met gevoelens van controleverlies.

Cortisol bevordert de glyconeogenese; in de lever en spieren worden uit aminozuren, glycerol en vetzuren glucose gevormd. Omdat door cortisol ook de opname van glucose in de cellen wordt geremd stijgt de bloedsuikerspiegel. Cortisol heeft ook een remmende invloed op de normale ontstekingsreacties en op de vorming van antilichamen.

Uit onderzoek is komen vast te staan dat mogelijk verlaagde cortisolniveaus duiden op vermoeidheid of gevoelens van uitputting.

3.1.2 Balans en disbalans

De twee delen van het autonome zenuwstelsel hebben, als beide goed werken en goed op elkaar afgestemd zijn een tegengestelde werking.

In de praktijk blijkt dat vrijwel altijd de parasympathicus te zwak is. De sympathicus daarentegen is in de meeste gevallen te actief.

De parasympathicus kan pas goed werken als er een vrij goed evenwicht bestaat tussen actie en ontspannen zijn, tussen werken en genieten. Het zich veilig voelen is een zeer belangrijke voorwaarde om de parasympathicus goed te kunnen laten functioneren.

Het stressregelsysteem heeft onder normale omstandigheden een adaptieve functie. Het stelt de mens in staat zich te mobiliseren om aan de eisen van de omgeving te voldoen. Bij voortdurende confrontatie met stressoren in de omgeving wordt het systeem gedwongen tot chronische adaptatie en mobilisatie. Hierdoor kunnen systemen ontregeld raken.

De symptomen die we bij stress zien, kunnen worden beschouwd als een reflectie van disregulaties van regelsystemen in het centraal zenuwstelsel. Ze zorgen voor de aanpassing van een mens aan stressvolle omstandigheden (van Doornen (1)).

Als de cortisolspiegel langdurig te hoog is, leidt dat tot disfunctie en beschadiging van hersencellen en een lagere en verstoorde werking van neurotransmitters. Door verstoringen ontstaan stemmingsstoornissen en slaapproblemen (zie ook § 3.1.6).

De invloed van lichaam en geest

Er is een voortdurende wisselwerking tussen lichaam en geest. Depressiviteit, spanning en angstgevoelens hebben een ingrijpende werking op het functioneren van het spijsverteringsstelsel, dat weer door de hersenen wordt bestuurd. Sociale en psychische stress kunnen tal van aandoeningen veroorzaken of verergeren, bijvoorbeeld hoge bloeddruk en Diabetes Mellitis.

De precieze werking van emotionele stress is westers gezien niet duidelijk te verklaren. Wel is duidelijk dat emoties lichamelijke functies kunnen beïnvloeden, zoals hartslag, bloeddruk, slaappatronen, transpiratie, maagafscheiding en stoelgang. Netelroos kan bijvoorbeeld ook door een psychische reactie worden opgewekt.

Sinds kort is er wat meer inzicht in de wisselwerking tussen de hersenen en het immuunsysteem. Uit onderzoek is gebleken dat er communicatie tussen de hersenen en witte bloedcellen plaatsvindt. Depressiviteit kan bijvoorbeeld het immuunsysteem onderdrukken, waardoor iemand vatbaarder wordt voor infecties (zie cortisol).

De wisselwerking tussen lichaam en geest werkt twee kanten op. Psychische factoren kunnen tal van lichamelijke aandoeningen doen ontstaan of verergeren, maar omgekeerd kunnen lichamelijke aandoeningen ook iemands denkwijze of stemming beïnvloeden. Door chronische klachten of een levensbedreigende ziekte wordt het ongelukkig zijn verstrekt dat weer een effect heeft op lichamelijke aandoeningen.

Gevoelens van machteloosheid, spanning en uitzichtloosheid worden met ziekte in verband gebracht. Pessimistische mensen hebben vaker gezondheidsproblemen en onderzoek heeft aangetoond dat een pessimistische kijk op het leven het overlijdensrisico met 19% verhoogt ten opzichte van de sterftekans bij optimistisch ingestelde mensen (2).

3.1.3 Reacties van de mens op stressoren

Het lichaam reageert op een stressor met een alarmreactie; alle systemen (hart en bloedvaten, longen, spijsvertering, spierstelsel, immuunsysteem, zenuwstelsel en hersenen) worden klaargemaakt om in actie te komen om de stressor te lijf te gaan of om werk te kunnen verzetten.

Onderstaand schema geeft de reacties van de organen en regelsystemen op een overactiviteit van de sympathicus of de parasympathicus.

Organen en regelsystemen	Sympathicus actief	Parasympathicus actief
Hartfrequentie	gaat omhoog	gaat omlaag
Contractie van het hart	gaat omhoog	gaat omlaag
Bloeddruk	gaat omhoog	gaat omlaag
Bronchiën	Verwijding	vernauwing
Maag-darmkanaal	minder werkzaam	werkzaam
Urinewegen	minder werkzaam	werkzaam
Grote bloedvaten	Verwijding	vernauwing
Capillairen	Vernauwing	verwijding
Pupillen	Verwijding	vernauwing

Door werkgerelateerde stressoren slaat de balans in het lichaam door naar de sympathische kant. Door de overactiviteit van het sympathische systeem worden lichamelijke symptomen zichtbaar, zonder dat er geen sprake hoeft te zijn van lichamelijke ziekten. Het lichaam genereert namelijk een fysiologische reactie op emotionele stress. Stress kan bijvoorbeeld angstgevoelens veroorzaken, waardoor het zenuwstelsel wordt geactiveerd en hormonen als adrenaline worden afgegeven. De hartslag versnelt, de bloeddruk stijgt en de transpiratie neemt toe. Verder kan stress ook spierspanning veroorzaken, met als gevolg pijn in de hoofd, nek, rug of op andere plaatsen.

Fysiek geeft het lichaam reacties op stressoren zoals:

- Het oppervlakkig worden van de ademhaling
- Het vastzetten van het diafragma
- Het intrekken van de buik
- Het in lordose trekken van de lumbale wervelkolom
- Het optrekken van de schouders
- Het spannen van de bekkenbodemp
- Een verstoorde spijsvertering
- Stijging van de bloeddruk
- Droge mond

Psychische reacties kunnen zijn:

- Alert en gefocust zijn op "overleven"
- Angstig zijn
- Schrikkerig zijn
- Agressief zijn
- Geblokkeerd raken

Deze reacties van het systeem zijn normale fysiologische reacties. Wanneer na de reacties op de stressor geen ontspanning volgt, dat wil zeggen: de sympathicus weer tot rust komt en de parasympathicus actiever wordt (balansherstel), dan kunnen klachten ontstaan.

3.1.4 Klachten

De klachten die het gevolg kunnen zijn van langdurige stress, zijn onder te verdelen in lichamelijk en psychische klachten.

Fysieke spanningsklachten

Lichamelijk kunnen stresssymptomen verworden tot de volgende klachten:

- Hoofdpijn en duizeligheid
- Buikpijn, maag- en darmklachten
- Maagzuur
- Kortademigheid, hyperventilatie, druk op de borst
- Transpireren en trillende handen
- Rugklachten
- Nek- en schouderpijn
- Chronische vermoeidheid
- Hartritmestoornissen
- Slaapstoornissen
- Weerstandsvermindering

Psychische spanningsklachten

Stresssymptomen kunnen psychisch uitmonden in de volgende klachten:

- Prikkelbaarheid
- Gejaagdheid
- Slechte concentratie
- Angst en onzekerheidsgevoelens
- Moeite met ontspannen

- Depressiviteit
- Verslavingen

3.1.5 Verklaring van de stressklachten

Vanuit de westerse visie wil men klachten kunnen verklaren door te kijken naar de fysiologie en de verstoring van systemen.

Wanneer we kijken naar hormonen als endorfinen, dopamine, serotonine en noradrenaline, dan zien we bij verstoringen van de regelsystemen verschillende symptomen. Verschillende stressreacties geven diverse klachten.

Nek-, schouder- en rugpijn: Langdurige stress geeft voortdurende aanspanning van spieren, met als gevolg pijn in voornamelijk nek, schouder en rug maar soms ook op andere plaatsen.

Repetitive Strain Injury (RSI): Een bijzondere vorm van spier en gewrichtsklachten zijn de klachten die met de verzamelnaam RSI worden aangeduid. RSI is een verzamelnaam voor de aandoeningen aan de handen, polsen, armen, nek en/of schouders die door werk zijn ontstaan. Het geeft verschijnselen en klachten aan de pols (carpaaltunnel syndroom), ontsteking van de peesschede (tenosynovitis) en de beruchte muis- en tennisarm (epicondylitis). Het blijkt dat gezondheidsklachten in het algemeen samenhangen met een combinatie van de volgende factoren: lange werktijd achter een beeldscherm, een hoge werkdruk en slechte ergonomische inrichting van de werkplek. Dagelijks gedurende langere tijd achter elkaar worden dezelfde of soortgelijke bewegingen uitgevoerd. Er is sprake van repeterende bewegingen. Aanvankelijk werd RSI vooral gekoppeld aan fysieke overbelasting en het nemen van weinig pauzes. Tegenwoordig wordt RSI ook meer en meer in verband gebracht met gevolgen van inadequaate stressgedrag. Het lijkt zo te zijn dat mensen die voor hun plezier internetten of tekstverwerken zelden klachten krijgen.

Door de aanhoudende werkhouding en bewegingsarmoede blijven vooral spieren in het bovenlichaam langdurig licht aangespannen. Hierdoor neemt de doorbloeding van de spieren en de armen af. De toevoer van zuurstof en de afvoer van afvalstoffen worden daardoor belemmerd en veroorzaken pijnklachten. De reactie hierop is weer een toename van de spierspanning.

Hoofdpijn en duizeligheid: Een verkrampde houding of stijging van de bloeddruk kan hoofdpijn veroorzaken. Duizeligheid kan ontstaan door een gestoorde bloedtoevoer naar de hersenen.

Spijverteringsklachten: De hersenen en darmen zijn sterk gerelateerd en worden door veel dezelfde hormonen aangestuurd. Bij een vecht/vluchtreactie wordt het spijsverteringsstelsel stil gelegd, met als gevolg verstoringen zoals diarree, obstipatie of een abnormaal samentrekken van het spijsverteringskanaal. Het spastisch colon is zeer stress gerelateerd. Bij de ziekte van Crohn en Collitis Ulcerosa lijkt stress niet de oorzaak, maar toch is bekend dat stress een rol speelt bij het oplossen van de ziekte.

Maagpijn: Een ontsteking van het maagslijmvlies kan worden veroorzaakt door aandoeningen van het immuunsysteem als gevolg van een cortisolverstoring.

Ademhalingsmoeilijkheden: Bij stress wordt de buik ingetrokken en het diafragma vastgezet. Dit heeft tot gevolg dat de ademhaling oppervlakkig wordt.

Slaapstoornissen: Serotonine is verantwoordelijk voor het dag- en nachtritme. De serotonine wordt elke dag chemisch omgezet in melatonine (wat ook invloed heeft op energie en stemming) en weer terug naar serotonine. Zo ontstaat een lichamenlijk klaarmaken voor slaap en een uitgerust wakker worden. Serotonine is een hormoon dat het eerst laat afweten als er sprake is van teveel stress. Dit uit zich in slaapproblemen.

Vermoeidheid: Noradrenaline heeft naast een vergelijkbare functie als adrenaline nog een andere functie, namelijk het bepalen van het energetisch niveau. Bij onvoldoende noradrenaline voelt men zich uitgeput, moe en mismoedig.

Pijn: Dopamine werkt als neurotransmitter in het centrale zenuwstelsel en heeft invloed op het endorfine releasing mechanisme. Endorfinen worden in de hersenen gemaakt en zijn verantwoordelijk voor de regulering van pijnbewustwording. Als door teveel stress de dopaminewerking afneemt, neemt ook de endorfine af en dus natuurlijke pijnstilling.

Depressiviteit en onzekerheid: Dopamine werkt verder in een deel van de hersenen dat ons in staat stelt van het leven te genieten. Als dus door overstress de dopaminewerking vermindert, heeft dit afnemende gevoelens van vreugde en voldoening tot gevolg.

Hartklachten en vaatklachten: Door een verhoogde adrenalinpiegel versnelt de hartslag en stijgt de bloeddruk en dit kan hartklachten geven. Door stress kan het lichaam het signaal krijgen vet af te staan aan de bloedbaan, waardoor de cholesterolwaarde in het bloed stijgt. Een hoge bloeddruk kan veel andere

klachten geven, zeker als dit veelvuldig of langdurig is. Hierbij kunnen we bijvoorbeeld denken aan hersenbloedingen en arteriosclerose.

Weerstand: Cortisol heeft, zoals beschreven, een remmende invloed op de normale ontstekingsreacties en op de vorming van antilichamen. Langdurige stress kan bijniere uitputten en de cortisolproductie doen dalen. Hierdoor wordt de werking van het immuunsysteem aangetast en krijgen auto-immuunziekten de kans op te laaien. Reumatoïde artritis, eczeem, Multiple sclerose en spierrheuma kunnen optreden en verergeren.

Seksuele stoornissen en vruchtbaarheid: Chronische stress kan bij vrouwen het seksueel verlangen en de mogelijkheid tot orgasme verminderen. Bij mannen kan het tot verminderde potentie leiden doordat de uitscheiding van stresshormonen de gladde spieren van de penis en de arteriën contraheren waardoor de bloedtoevoer afneemt. Hierdoor kan erectie bemoeilijkt of onmogelijk worden. Verder kan de vruchtbaarheid beïnvloed worden door chronische stress. Stresshormonen hebben invloed op de hypothalamus, die voortplantingshormonen produceert. Een verhoogde cortisolspiegel kan zelfs het uitblijven van menstruatie tot gevolg hebben.

3.1.6 Effecten op de langere termijn

Indien er een flinke prestatie geleverd moet worden of als er gevaar dreigt is een adaptatie van het systeem heel belangrijk. Als stress echter voortduurt (eventueel op een lager niveau) worden alle delen van het stressapparaat chronisch over- of ondergeactiveerd. Na een tijdje zal dit leiden tot psychische en fysieke schade.

De hoge cortisol- en adrenalinespiegel leidt tot verstoring van de glucosestofwisseling en toenemende insulineresistentie en hierdoor ontstaat uiteindelijk een verstoorde bloedsuikerstofwisseling met alle daarbij komende klachten.

Wanneer verstoringen langdurig zijn gaat de functie van de regelsystemen steeds verder achteruit. Terugkoppeling wordt steeds minder effectief en de stressreactie kan als het ware niet meer goed worden uitgezet. Tenslotte kunnen de bijniere de productie van cortisol en andere hormonen niet meer bolwerken en treedt uitputting op van de bijniere.

Bijnieruitputting en verstoring van de glucosestofwisseling leiden weer tot een verhoogde productie van ontstekingsbevorderende stoffen en een verhoogde gevoeligheid voor infecties en allergieën. Dit versterkt de vermoeidheid.

Bij langdurige ontregeling van de hormoonspiegels en alle daarmee samenwerkende systemen kunnen ziektes ontstaan als: Diabetes Mellitis type II, spierreuma, M.E. , hartinfarct, darmstoornissen, maagzweren etcetera.

3.2 Verklaringsmodel vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde

Inleiding

Om bij het toepassen van Shiatsu therapie bij klachten tot een goed behandelplan te kunnen komen, hebben we inzicht nodig in de energetische verhoudingen in het lichaam, de problematiek en de primaire en secundaire oorzaken hiervan. Daarom gaan we hier in dit hoofdstuk op in. De geneeskunde die de energetische relaties bij uitstek bestudeerd heeft en waarin de Shiatsu onder andere geworteld is, is de TCM (Traditional Chinese Medicine). We beginnen dit hoofdstuk met de uitleg van enige basale begrippen in de TCM. Vervolgens beschrijven we het ontstaan van de disbalans. Het laatste deel bevat de werkgerelateerde stressoren van onze doelgroep, de effecten hiervan op de gezondheid de diagnoses casu quo gediagnosticeerde patronen.

3.2.1 Algemeen

De meer dan 2300 jaar oude Chinese geneeskunde is gebaseerd op bestudering van de mens met zijn energetische huishouding (lichamelijk, emotioneel, geestelijk en spiritueel) in relatie tot de omgeving in de ruimste zin van het woord (voeding, sociaal, klimaat, de aarde en de kosmos). Dit geheel van de mens en zijn omgeving bestaat uit energie (Qi) en er is een continue wisselwerking binnen het individu en tussen individu en omgeving. De Chinese geneeskunde benadrukt deze relatie en betreft dit in de etiologie, diagnose en behandeling. Door eeuwenlang deze relaties te bestuderen en te beïnvloeden hebben de Chinezen patronen en wetmatigheden ontdekt die de basis vormen voor de TCM van vandaag.

3.2.2 Basale begrippen

In dit deel zullen we een aantal basale begrippen van de TCM uitleggen.

3.2.2.a Qi: Het begrip Qi lijkt vaag en moeilijk grijpbaar en is moeilijk correct te vertalen. Dat komt door de beweeglijke natuur van het Qi, dat verschillende manifestaties kan aannemen en verschillende substanties kan zijn in verschillende situaties.

Het Qi is de basis van alle fenomenen in het universum. We kunnen het misschien het beste vatten als we het zien als energie die altijd en overal aanwezig is. Dit kan van zeer ijle niet-materiële aard tot harde materie zijn. Deze energie kan voortdurend "verdampen en verdichten" en zo allerlei vormen aannemen.

Volgens de TCM zijn er verschillende en variërende typen van menselijke Qi, die gaan van zeer vaag en ijl tot zeer dicht en vast. Eén daarvan is de lichamelijke Qi, die zelf ook verschillende vormen aanneemt in ons lichaam (§ 3.2.2.c Vitale substanties).

3.2.2.b Yin-Yang: Alle Qi (eenheid) wordt beschreven in de vorm van Yin en Yang (dualiteit). Het zijn twee elkaar aanvullende polen. Het zijn begrippen die gebruikt worden om aan te geven hoe dingen in relatie tot elkaar en het universum staan. Yin en Yang worden gebruikt om te verklaren hoe het voortdurend proces van natuurlijke verandering in elkaar zit. Yin wordt in verband gebracht met nacht, rust, aarde, kou, binnenkant, innerlijk, en vermindering en Yang met dag, actie, zon of hemel, warmte, buitenkant, uiterlijk en toename.

Elk energetisch orgaan is altijd Yin of Yang *in relatie tot* een ander energetisch orgaan. In de TCM hebben we zes zogenaamde gekoppelde energetische organen. Zo is de Milt (Yin) gekoppeld aan de Maag (Yang).

3.2.2.c De vitale substanties: Het lichaam bestaat uit 5 vitale of fundamentele substanties:

- **Qi.** De lichamelijke Qi heeft vele vormen om verschillende taken te verrichten. "Qi regelt de vorm en de activiteit van het lichaam en de processen die dat lichaam vormen en structureren" (3).

- **Bloed.** Hier heeft het bloed een andere betekenis dan in de westerse geneeskunde. Bloed is hier een dichte en materiele vorm van Qi, onafscheidbaar van de Qi zelf. De belangrijkste functie van Bloed is voeden, het vervolledigt de voedende functie van Qi (4).

- **Organische vloeistoffen of Yin-Ye's.** Dit zijn de lichaamsvloeistoffen.

"De Vloeistoffen regelen de inwendige omgeving, de innerlijke zee van het lichaam" (3).

- **Jing.** Jing bestaat uit twee soorten.

Het *voorhemels Jing* ontstaat bij de conceptie en bepaalt hoe iemands basisconstitutionele opmaak, sterkte en vitaliteit is.

Nahemels Jing wordt gevormd uit het geheel van geraffineerde en geëxtraheerde essenties van het voedsel.

Nier-Jing, ontstaat uit het voorhemels en nahemels Jing en wordt opgeslagen in de Nier en stroomt door het hele lichaam met name in de wondermeridianen. Een belangrijke functie is onder andere groei, ontwikkeling en voortplanting.

Jing is de meest materiele vorm van Qi van ons lichaam, de bron van het leven.

- **Shen**. Shen is te vertalen als de bezieling, eigenlijk de levenskracht achter de Jing en Qi. "Shen is het bewustzijn wat uit onze ogen straalt als we echt wakker zijn" (5). Shen is de meest ijle vorm van Qi van ons lichaam.

3.2.2.d Meridianen en energetische organen.

De Qi in het lichaam loopt volgens baansystemen, de meridianen genaamd. De meridianen (vergelijk sloten en rivieren in een landschap) lopen over en in het hele lichaam. De oppervlakkig lopende meridianen zijn gekoppeld aan energetische organen. Elk energetisch orgaan heeft z'n eigen specifieke functie en eigenschappen, invloedsgebied, bijbehorende emoties, elementen, jaargetijden enzovoorts.

Hieronder volgt een tabel waarbij hiervan een overzicht wordt gegeven.

Tabel 1 Enkele van de belangrijkste overeenkomsten van de 5 Elementen

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Seizoenen	Voorjaar	Zomer	Geen ¹⁹	Herfst	Winter
Windrichtingen	Oosten	Zuiden	Midden	Westen	Noorden
Kleuren	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Smaken	Zuur	Bitter	Zoet	Pikant	Zout
Klimaateigenschappen	Wind	Warmte	Vocht	Droogte	Koude
Ontwikkelingsstadia	Geboorte	Groei	Transformatie	Oogst	Opslag
Getallen	8	7	5	9	6
Planeten	Jupiter	Mars	Saturnus	Venus	Mercurius
Yin-Yang	Yang in Yin	Maximum Yang	Midden	Yin in Yang	Maximum Yin
Dieren	Vissen	Vogels	Mensen	Zoogdieren	Schelpdieren
Huisdieren	Schaap	Gevogelte	Os	Hond	Varken
Oogsten	Graan	Bonen	Rijst	Hennep	Gierst
Yinorganen	Lever	Hart	Milt	Long	Nier
Yangorganen	Galblaas	Dunne Darm	Maag	Dikke Darm	Blaas
Zintuigen	Ogen	Tong	Mond	Neus	Oren
Weefsels	Pezen	Bloedvaten	Spieren	Huid	Botten
Emoties	Woede	Vreugde	Piekeren	Verdriet	Angst
Geluiden	Schreeuwen	Lachen	Zingen	Huilen	Kreunen

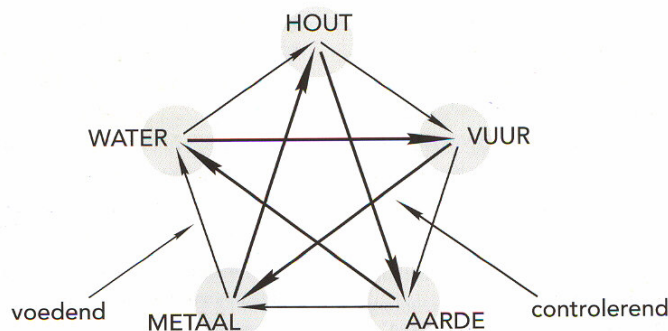
Uit: De grondslagen van de Chinese Geneeskunde (4).

De Qi verloopt ook via niet duidelijk aantoonbare meridianen, de zogenaamde wondermeridianen. Deze zijn te vergelijken met de onderstromen, en reservebekkens in een landschap.

3.2.2.e Vijf-elementenleer: Zoals in bovenstaande tabel te zien is, is elk orgaankoppel, Yin en Yang, gerelateerd aan een element. De vijf elementenleer is de leer die de dynamische interacties tussen deze elementen beschrijft.

Het moge duidelijk zijn dat elk orgaan niet solitair gezien kan worden. Om enig idee te geven van de complexiteit van de onderlinge wisselwerkingen en dynamiek

van de organen, hun kwaliteiten en Qi's, geven we onderstaand de cyclus van de 5 elementen weer.



Figuur 1 — De 6 elementen cyclus, met de balans tussen Shen en Ko regulatie

Uit: Tijdschrift voor integrale geneeskunde (6).

In een gezond persoon voeden en controleren de organen (hier elementen) elkaar door middel van de aangegeven pijlrichtingen. Als er sprake is van disharmonie is sprake van overcontrole, aanval, belediging en ondervoeding.

3.2.3 Balans, disbalans en stressoren

In dit deel zullen we bespreken wat de TCM verstaat onder een goede gezondheid en hoe en waardoor deze verstoord raakt.

3.2.3.a Balans en adaptatievermogen

De TCM spreekt van een goede gezondheid als er sprake is van balans en adaptatievermogen aan veranderende situaties. Gezondheid betekent een balans tussen Yin en Yang. Bovendien is er voldoende Qi aanwezig en verloopt de Qi stromend door de meridianen. Dit geldt intern voor de mens zowel als voor de mens in relatie tot zijn omgeving, in de ruimste zin van het woord.

Dit betekent voor de mens intern dat er een goede afwisseling is van bijvoorbeeld rust (Yin) en actie (Yang). Overdag verschuift de balans meer naar de Yange Qi (omdat actie gevraagd wordt, omdat de zon schijnt) en 's nachts meer naar de Yin kant (slaap). Maar ook in relatie tot de omgeving moet sprake zijn van een adaptatie, zoals in de hete zomer (Yang) moet het lichaam verkoeld (Yin) worden, ten tijde van extreme omstandigheden (bijvoorbeeld reorganisatie op het werk (Yang) moet veel ontspanning (bijvoorbeeld meditatie) worden genoten (Yin). Ook bij toenemende leeftijd (afname van Nier-Qi) moet de belasting afnemen wil uitputting voorkomen worden.

Aangezien we leven in een zeer complexe, zich snel veranderende maatschappij, waarin veel van de mens gevraagd wordt en waarin de mens zelf veel wil, vraagt

dit veel van het adaptatievermogen van het menselijk systeem. Een alert bewustzijn op tijdige signalering van disbalans van het systeem is daarom in toenemende mate belangrijk.

3.2.3.b Disbalans en balansverstoring

Is de mens gezond dan wordt de balans verstoring (bijvoorbeeld een Perverse Energie (PE) zoals kouvatten) opgevangen en past het hele organisme zich aan aan de veranderende situatie, soms in de vorm van een andere voeding (warm kop soep), extra bijslapen en dergelijke.

Problemen ontstaan als de adaptatie faalt, bijvoorbeeld doordat de Qi geblokkeerd wordt (stagnatie) en er een enorme leegte of volte ontstaat. Dit heeft tot gevolg, een niet aan te slepen of af te voeren hoeveelheid energie, verhitting of verkoeling enzovoorts. Alles wat stilstaat, ophoopt of juist leegzuigt geeft op den duur klachten.

Is de balansverstoring zeer langdurig aanwezig (intern of extern) en wordt hier niet adequaat op gereageerd dan komt het systeem onder overdruk (overstress) te staan en ontstaan er echte klachten (bijvoorbeeld slapeloosheid, pijn, vermoeidheid) waarbij het systeem in een vicieuze cirkel belandt en zichzelf niet meer kan herstellen.

Er zijn vele manieren om het systeem onder druk te zetten; oorzaken voor stress.

3.2.3.c Stressoren volgens de TCM

In het algemeen ziet de Chinese geneeskunde emoties, klimaat en manier van leven als de primaire bronnen van ziekteveroorzakende stress. "Plotselinge veranderingen in het weer of aanhoudende blootstelling aan de elementen kunnen het lichaam kwetsbaar maken voor wind, warmte, vochtigheid, droogte en kou. Intense voortdurende of onderdrukte emotionele reacties zoals woede, vreugde, gepeins, verdriet of angst kunnen een verstoring van de circulatie van Qi en Bloed veroorzaken. Misbruik van het lichaam door te hard werken, te veel zintuiglijke prikkels of langdurig zitten, liggen of staan verspilt de Qi en bederft het Bloed. Overmatig toegeven aan of verwaarlozen van behoeften op het gebied van voeding en seks put de Jing uit" (3). We zullen zien in § 3.2.5. wat de stressoren zijn die bij onze doelgroep spelen.

3.2.4 Energetische typologieën

Hier willen we naar voren brengen dat er weliswaar algemene lijnen en patronen zijn aan te geven in stressoren en gerelateerde klachten maar dat elk individu toch heel uniek kan reageren op een stressor. Dit geldt zowel voor de mate waarin iets als stressor ervaren wordt (de een wordt van elk zuchtje wind ziek

en de ander doorstaat stormen, zakt lekker door, slaapt drie uur 's nachts en heeft nooit wat) als de unieke reactie op de stressor (de een barst in huilen uit en de ander wordt woedend).

3.2.4.a Unieke aanleg

Elk individu heeft een uniek eigen energetisch systeem. Het fundament hiervoor wordt gelegd tijdens de conceptie. De erfelijk informatie van vader en moeder (Jing) en de conditie van vader en moeder op het moment van conceptie bepalen de pre-natale Jing (de aangeboren levensenergie, het depot waaruit geput gaat worden of Vitale Essentie). Deze energie is onze basis energie (westers gezien onder andere ons DNA) en deze fluctueert in principe niet (zie § 3.2.2). Ook de specifieke gevoeligheden worden dan al aangelegd.

Het individu groeit in de baarmoeder, wordt geboren en groeit op. De voeding tijdens dit opgroeiproces (eten, drinken maar ook emoties uit de omgeving) vormen de basis voor de post-natale Qi (de verworven levensenergie). Deze staat niet vast maar fluctueert afhankelijk van de voeding, lucht via de ademhaling, de hoeveelheid inspanning die we leveren en de omgeving die we tot ons nemen.

Heeft een persoon constitutioneel een zwakker systeem (Jing) dan zal deze vatbaarder zijn voor allerlei stressoren. Het vraagt van deze persoon dat hij/zij zich goed voedt, goed slaapt, niet rookt enzovoorts om zodoende een goede post-natale Qi te verwerven en gezond te blijven. Daarentegen kan het zijn dat dezelfde persoon minder gevoelig is voor emotionele stressoren en zodoende toch veel stress kan weerstaan.

3.2.4.b Enkele energetische typen met hun gevoeligheden

Omdat elk individu een uniek eigen energetisch systeem heeft, zal elk individu op zijn eigen specifieke wijze en met eigen specifieke gevoeligheden reageren op het onder druk zetten van dit systeem.

Binnen de TCM zijn vele typen van mensen aangegeven. Afhankelijk van het type mens zal deze ook anders reageren op een stressor. Onderstaand volgt een voorbeeld:

Het *Levertype* (hout) in balans: Is een zeer levendig-bruisend, creatief, ondernemend en vitaal persoon met veel ideeën, plannen en energie. Iemand die gestructureerd en met veel energie, creativiteit en gedrevenheid z'n plannen ook ten uitvoer brengt. Iemand die anderen graag meeneemt in z'n enthousiasme.

Krijgt dit type mens te maken met een werksituatie waarbij hij niet gezien wordt met z'n ideeën, continu tegengewerkt wordt of onderdrukt wordt (bijvoorbeeld door geldgebrek, beleid van bovenaf en een zeer op regels gestelde baas) dan raakt deze stromende energie geblokkeerd. Het gevolg is

frustratie en of een naar binnen slaan van de energie (wrok koesteren tot *depressie*) of *woedend* naar buiten uitbarsten (een vulkaan die op elk moment tot eruptie kan komen). De klachten die hierbij horen zijn onder andere hoge bloeddruk, migraineachtige hoofdpijn, pijn op de borst, snelle hartslag, kortademigheid en geïrriteerdheid.

Dezelfde stressor zal bij het *Milttype* (aarde), dat houdt van goede sfeer en hard werken, een geheel andere reactie geven. Deze zal eerder last hebben van *spijsverteringsklachten*, *vermoeidheid*, spierzwakte, uitputting, gaan piekeren en *zich zorgen maken*.

Het *Longtype* (metaal) wat erg gevoelig en sensitief is en meer naar binnen gericht zal dezelfde stressor mogelijk proberen te weerstaan door middel van meditatie, ademhalingsoefeningen en filosofische overpeinzingen. Maar doordat het longtype de problemen moeilijk los kan laten zal ze verzwakken en steeds vaker *bleek en ziek* worden. Op het werk zal ze *huilerig* en benauwd kunnen worden (§ 2.2.1).

Het wordt door bovenstaande steeds duidelijker dat bij de diagnose en behandeling altijd uitgegaan moet worden van de unieke cliënt en zijn klachten.

3.2.5 Werkgerelateerde stressoren en optredende klachten bij verplegenden en verzorgenden binnen de gezondheidszorg

We zullen in het navolgende proberen, vanuit de TCM, de relatie tussen stressoren die spelen bij onze doelgroep en de optredende klachten te benoemen en verklaren.

Aangezien voorgaande al heeft aangetoond dat bij het optreden van klachten ook het type persoon van grote invloed is en met het besef dat onderstaande verre van volledig is en oneindig veel gecompliceerder, hebben we toch geprobeerd een verklaring te formuleren die behulpzaam kan zijn in de Shiatsu praktijk.

3.2.5.a Stressoren bij verplegenden en verzorgenden in de gezondheidszorg

In de TCM zijn verschillende ziekteoorzaken aan te wijzen. Enkele hiervan spelen een rol in de werksituatie van de door ons bestudeerde groep van gezondheidszorgmedewerkers. Na literatuurstudie en puttend uit ons praktijkonderzoek komen we tot de volgende selectie.

1. Fysieke overbelasting
2. Mentale overbelasting
3. Niet optimale voedingswijze

4. Frustratie, boosheid
5. Angst en zich zorgen maken
6. Slechte werkomgeving qua lucht, temperatuur en vochtigheid
7. Werken in nachtdienst en wisseldiensten
8. Niet met het hart bij het werk zijn

3.2.5.b Klachten die zich kunnen manifesteren

Onderstaand volgt een opsomming, al dan niet met een gegeven verklaring, van klachten die kunnen optreden door langdurige blootstelling aan genoemde stressoren.

Ad 1) Langdurige fysieke overbelasting. Zonder aangepaste rust verzwakt de Milt-Qi en ook Maag-Qi, omdat de Milt de spieren domineert en op den duur de Nier-Yin.

Teveel dezelfde beweging kan Qi stagnatie geven op die plaats (bijvoorbeeld de RSI) en daar pijnklachten geven.

Heel veel staan put de Nier-Qi uit.

Teveel en verkeerd tillen verzwakt de Nier-Qi en de onderrug.

Als een lichaam vele uren achter elkaar werkt zonder bij te tanken en dit gedurende lange tijd, vaak ook nog onder flinke tijddruk, dan gaat het lichaam zijn reserves (Nier-Jing) gebruiken. Dit geeft dus Nier-leegte.

Ad 2) Mentale overbelasting. Hiermee wordt bedoeld lange uren werken waarbij intellectueel en qua concentratie veel wordt gevraagd (bijvoorbeeld studie) en bovendien onder condities van haast en druk. Als deze situatie langdurig bestaat, meestal in combinatie met punt 3, leidt dit tot uitputting van de Milt-Qi. Bovendien worden de Maag-Qi of Maag-Yin aangetast en op den duur ook de Nier-Yin.

Het werken met een beeldscherm, met name het constant kijken daarnaar, doet de Lever-Qi stagneren. Het werken tussen veel apparatuur met electrosmog (verkeerde Qi) maakt dat de eigen Qi verstoord raakt.

Ad 3) Voeding. Voeding is binnen de TCM heel belangrijk. Het is één van de belangrijkste bronnen van onze Qi-voorziening en dus onze vitale Qi. Niet alleen wat we tot ons nemen maar ook hoe we dit tot ons nemen en hoe we verteren is heel belangrijk.

Algemeen kan gezegd worden dat we regelmatig moeten eten, dat we rustig de tijd moeten nemen voor de maaltijd, goed moeten kauwen en ook geestelijk ontspannen (invloed van de emoties) moeten zijn. Zakenlunches, problemen op de afdeling bespreken tijdens de lunch, vergaderingen met warme hap of even een snelle lunch tussendoor en dan weer verder vliegen, 's avonds laat eten,

bevorderen de spijsvertering niet en voeden dus de Qi niet optimaal. Het verzwakt de Maag-Qi en na lange tijd Maag-Yin en kan uiteindelijk Maag-Vuur tot Maag-flegma-warmte worden. Het voorstadium van de maagzweer.

Verder moet de kwaliteit en de kwantiteit van het voedsel goed zijn. In bedrijfskantines is dat zeker niet altijd het geval.

Koud voedsel, onder andere rauwkost midden in de winter, ijskoud water drinken, melk, excessief gebruik van suiker, excessieve consumptie van vettig voedsel en ook teveel eten werken verzwakkend op de Maag en Milt energie. Teveel vet gefrituurd voedsel blokkeert ook de Miltfunctie. Teveel heet en gekruid voedsel geeft weer hitte-symptomen met name aan de Maag en Lever. Excessief gebruik van voedingsmiddelen en dranken met warme energie, in het bijzonder alcohol, leidt tot vuur dat de Shen gemakkelijk kan verstoren.

Voldoende vocht drinken op kamertemperatuur is heel belangrijk.

Overmatig koffiegebruik (wat de Yin-Ye's aantast, uitdroogt en dus de Maag-Qi aantast), veel roken (wat Maag-Vuur kan veroorzaken) en snoepen, met name chocolade (wat de Jing uitput) wordt ter compensatie van vermoeidheid, moeilijk helder blijven en onderdrukken van de stress gebruikt. Zo wordt het probleem alleen maar erger.

Ad 4) Frustratie en woede. De TCM kent grote waarde toe aan de emotie als ziekmaker. Een slechte werksfeer, of die nu komt door een niet capabele leidinggevende, gevoelens van onderwaardering, onenigheid met collega's, slechte communicatie, niet toekomen aan dat gesprek met die patiënt en dergelijke kan bij langdurige aanwezigheid leiden tot frustratie, woede of verontwaardiging.

Het energetisch orgaan dat heel gevoelig is voor deze emotie is de Lever. Vooral als deze emoties onderdrukt (moeten) worden en niet getoond (kunnen) worden leidt dit tot de veelvuldig voorkomende aandoening, de Lever-Qi-stagnatie.

Deze gaat bij langdurige stagnatie over in Lever-Yang-rising en Lever-vuur.

Als de woede wordt geuit spreken we ook van Lever-Yang-rising.

Ad 5) Angst en piekeren. De steeds veranderende situatie op het werk, bezuinigingen, reorganisaties, niet weten waar je aan toe bent en dergelijke kan bij sommige personen aanleiding zijn tot emoties van angst, onveiligheid en voortdurend zorgen maken en piekeren.

Deze chronische angst en gemis aan veiligheid kan op den duur leiden tot Nier-Yin-leegte en stijgen van leegte-hitte in de Hart-Qi. Door angst wordt ook de vreugde (emotie van het Hart) tegengewerkt. De vreugde maakt dat de Shen vredig en ontspannen is, de Ying-Qi en de Wei-Qi (onze weerstand tegen ziekten) gevoed worden en de Qi vertraagt en ontspant.

Het voortdurend zorgen maken en piekeren put de Milt-Qi uit en kan stagnatie van Long-Qi en Hart-Qi veroorzaken.

Sommige mensen hebben een constitutionele neiging tot Yang-exces en bij hen kan zich zorgen maken leiden tot Hart-vuur.

In geval van de Maag veroorzaken gepeins en zich zorgen maken een Qi-stagnatie en voedselretentie.

Bij een werksituatie waarbij de verzorgende en verplegende in angstige situaties moet werken, waarbij ze letterlijk vrezen voor eigen lijf en leden (IE) zoals bij agressieve patiënten, kan de Jing volledig uitgeput raken door de enorme angst.

Ad 6) Werkomgeving. Bij voortdurend werken in een te warme omgeving (verpleeghuis of bij oudere mensen thuis) met weinig frisse lucht en ventilatie en sterke overgangen tussen binnen en buiten kan op den duur, door het inademen van onzuivere Qi, samen met een al wat zwakkere conditie, Long-Qi-leegte veroorzaken. Het lichaam wordt hierdoor gevoeliger voor aanvallen van PE's en zal dus sneller ziek worden (verkouden, griep en dergelijke).

Ad 7) Bij werken in de nachtdienst of wisseldiensten leeft men niet volgens het biologisch kosmisch ritme. Dit put de Nier-Qi uit.

Ad 8) Niet met het hart bij het werk zijn. Indien de verzorgende en verplegende werk doet dat zij niet leuk vindt en indien haar werk geen keus vanuit het hart is maar een gedwongen keus door omstandigheden, dan put de levensvreugde in het hart uit. Dit werkt uitputtend naar de hele Qi van het lichaam en de bevattelijkheid voor ziektes wordt groot.

3.2.6 Diagnostische patronen bij verplegenden en verzorgenden

In het navolgende worden mogelijke consequenties van pathologie in een orgaan door middel van de Vijf-elementenleer uitgelegd. Dit om enig inzicht te verschaffen in de onderlinge relaties en om optredende klachten te kunnen verklaren. Daarna worden de diagnostische patronen uitgebreid benoemd. Dit geschiedt zo uitgebreid omdat er een grote diversiteit aan optredende klachtenpatronen is en omdat deze verschillende patronen om een verschillende behandelwijze vragen. Bovendien is de TCM een holistische geneeskunde en dus worden alle gebieden van het menselijk functioneren meegenomen in de diagnostiek en behandeling.

3.2.6.a Dynamische interacties

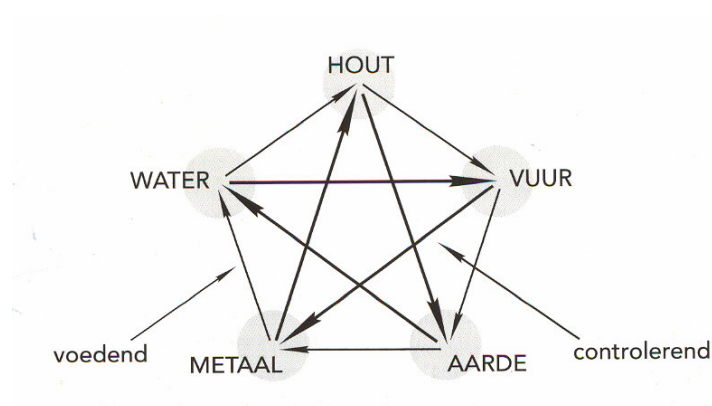
Optredende klachten zijn meestal niet zuiver van een disfunctionerend orgaan afkomstig. Elk orgaan heeft zeer sterke onderlinge samenhang met andere organen en met de vitale substanties. Dit heeft dus consequenties voor het gehele systeem.

Om inzicht te geven in de dynamische interacties van de onderlinge orgaansystemen volgens de Vijf-elementenleer willen we hier enkele consequenties van pathologie van een orgaan voor de andere organen van het systeem weergeven. We kunnen dit het beste aan de hand een voorbeeld doen. Hier nemen we het diagnostisch patroon van, de in Nederland veelvuldig voorkomende, Lever-Qi-Stagnatie (zie ook § 3.2.6.b).

Doordat de Lever (hout) is gestagneerd kan de Lever via de voedende cyclus het Hart (vuur) niet goed voeden wat slaapstoornissen en hartkloppingen kan veroorzaken.

Omdat de Lever is gestagneerd valt hij de Maag en de Milt (aarde) aan via de overheersende cyclus wat resulteert in misselijkheid, oprispingen, maagzuur (Maag) en diarree (Milt).

Door de Lever-Qi-stagnatie kan de Long (metaal) zijn dalende en spreidende functie niet vervullen. Dat geeft een volheidgevoel in de borst en zuchten.



Vijf-elementencyclus (6).

Deze informatie is belangrijk om inzicht te krijgen in welke klachten tijdens de behandeling als eerste aangepakt kunnen worden.

Gevonden klachten kunnen namelijk secundair zijn aan een ander onderliggend probleem. Een goede anamnese en onderzoek zijn hierom onontbeerlijk.

3.2.6.b Diagnostische patronen

- **Milt-Qi-deficiëntie**

Deze ontstaat zoals gezien door langdurig fysiek en mentaal overwerk, geen optimale voeding, drinken en vertering en langdurig piekeren en zich zorgen maken.

De algemene klachten die dan optreden zijn: gebrek aan eetlust, opgeblazen gevoel in de buik, moeheid en traagheid, bleke, valse gelaatskleur, slapte van de spieren van de ledematen en onsamenhangende ontlasting.

Aangezien deze situatie meestal langdurig bestaat en de energetische Milt en Maag mede zorg dragen (de oorsprong zijn van) voor de aanmaak van de Qi en Bloed in het hele lichaam heeft deze toestand op de gehele mens invloed.

Bij langdurig bestaan van deze situatie ontstaan meer klachten.

- *Chronische diarree:* kan veroorzaakt worden door zich te overeten of excessieve consumptie van koud, vettig en zoet voedsel, overmatige melkproducten gebruik, samen met veel studeren of piekeren, waardoor de transformatie- en transportfunctie van de Milt verstoord wordt en de Milt-Qi niet kan stijgen.

- *Chronische vermoeidheid:* kan ontstaan door malnutritie van het lichaam, maar ook door te veel eten omdat dit de Maag en Milt onder spanning zet en voedselretentie veroorzaakt. Milt-Yang-leegte is een frequente leegte oorzaak van chronische vermoeidheid.

Flegma, vocht en dampvorming (onder andere de vetrol in het middelste warmer), ontstaan door de verstoorde Miltfunctie en geven ook vermoeidheid omdat ze de Qi-circulatie belemmeren.

- *Spierzwakte:* Als de Miltfunctie verstoord is door excessief melkgebruik en vet voedsel, kan dit leiden tot de vorming van Flegma en Vocht. Als dit zich in de spieren nestelt dan zal dit progressieve spierverswakking veroorzaken en paraesthesieën.

- *Gespannen en pijnlijke spieren:* de Milt voedt de spieren en als hij dat niet goed doet ontstaan er slecht doorbloede spieren, door flegma en vocht, die snel zullen verzuren en daardoor verkrampen en pijn veroorzaken. Bij zeer langdurig aanwezig zijn van deze situatie kunnen vormen van spierreuma optreden.

- *Moeite met concentreren en slecht geheugen:* Als dit geassocieerd is aan Qi leegte in de Bovenste Warmer, kan het helder Qi niet stijgen naar het hoofd. Het troebel flegma wat daar stagneert geeft dan aanleiding tot duizeligheid, een troebel gezicht, een gevoel van verwardheid en zwaarte van het hoofd, beneveld gevoel en onvermogen te concentreren.

- *Excessieve menstruele bloedingen:* omdat de Milt het Bloed niet meer controleert. Bloedingen ontstaan omdat Milt-Qi faalt om het Bloed in de bloedvaten te houden (bloedingen door leegte).

- *Slaapstoornissen:* Als de Milt deficiënt is kan ze niet voldoende bloed produceren en deze leegte tast het Hart en de Shen aan. Daarbovenop wordt Hart-Bloed rechtstreeks verzwakt door zorgen en dit maakt dat de Shen geen residentie meer heeft en dus ontstaat er slaapstoornissen.

- *Excessief piekeren en zorgen maken.*

- *Duizeligheid:* Qi- en Bloed-leegte geeft ook duizeligheid. Deze duizeligheid is licht en geassocieerd met troebel zicht en treedt alleen maar op bij positieverandering.

- *Obstipatie*: Als excessief fysiek of mentaal werk de oorzaak is dan kan obstipatie ontstaan omdat de Milt energie (die de spieren beheerst) erin faalt om de dikke darm te bewegen. Het voedseltransport naar de darmen is vertraagd.

- **Maag-Qi-leegte en Maag-Yin-leegte**

De symptomen lijken op de Milt-Qi-leegte maar de vermoeidheid en het niet willen eten treden vooral 's morgens op.

Bij de Maag-Yin-leegte komen hier nog de namiddag koorts, obstipatie, dorst maagpijn en vol gevoel na het eten bij.

De symptomen die voorts optreden zijn:

- *Brandend maagzuur en maagpijn*: Maag-Vuur ontstaat als Maag-Yin leegte langer aanhoudt. De symptomen zijn dan brandend gevoel en pijn in de maagstreek, constant hongergevoel, zure oprispingen, misselijkheid, slechte adem, obstipatie, veel dorst en behoefte aan koude dranken.

- *Slijmerige stinkende ontlasting*: Maag-Vuur kan leiden tot Maag-Flegma-vuur met als symptoom onder andere een stinkende slijmerige ontlasting.

- *Slaapstoornissen*: Onregelmatig dieet, overeten of overmatige consumptie van vetzig en warm voedsel kan leiden tot vorming van Maag-flegma-warmte, dat de Shen agiteert en slaapstoornissen veroorzaakt.

- *Obstipatie*: De vloeistoffen van de Maag en Darmen kunnen opdrogen zodat obstipatie ontstaat.

- **Lever-Qi-stagnatie**

De Lever is de generaal die onder andere de energiestromen overal in het lichaam dirigeert. Is deze gestagneerd dan ontstaan problemen in alle organen en dus ook emotionele problemen.

Klachten die men ziet bij mensen met een Lever-Qi-stagnatie:

- *Gevoel van distensie* in de bovenbuik en borst. Soms is dit een gevoel van opgeblazenheid of pijn die dan meestal gelokaliseerd is net onder de ribroosters aan beide kanten. Hypochondrische pijn is altijd gerelateerd aan Leveronevenwicht.

- *Zuchten*: Als de Lever-Qi stagneert in de borst dan geeft dat een volheidsgevoel op de borst en zuchten is dan een spontane manier om het geblokkeerde Qi te bevrijden. Dit kan overigens hyperventilatie in de hand werken met alle problemen van dien.

- *Hikken* ontstaat door gestagneerd Qi ter hoogte van het diafragma.

- *Wisselende beelden van diarree en obstipatie*: Als de veroorzakende emotie onderdrukte frustratie en verontwaardiging en soms woede is, leidend tot Qi-stagnatie, dan beïnvloedt die meer de *Milt* en is er diarree. Stagnerend-Lever-Qi

verstoort de vrije circulatie van Qi in de Onderste Warmer met name de Dikke Darm en dit leidt dan tot obstipatie, abdominale distensie en pijn.(exces)

- *Boeren, misselijkheid, zure oprispingen.*

Als de klachten veroorzakende emotie oprechte en uitgesproken woede is, die leidt tot zowel stijgend Le-Yang dan beïnvloedt dit meer de *Maag* en verhindert Maag-Qi te dalen. Dit veroorzaakt epigastrische pijn, zure oprispingen, boeren en nausea. Soms zelfs overgeven.

- *Wisselende stemmingen van melancholie en depressieachtige aard.* Maar ook kan het individu zeer humeurig en geïrriteerd zijn.

- *Wisselende pijn* die soms hier en dan daar is, is ook een teken van Lever-Qi-stagnatie.

- *Brok in de keel en gevoel van moeite met slikken.*

- *Onregelmatige, pijnlijke periodes,* opgezette borsten voor de menstruatie.

- *Pijnlijke nek en schouders.*

- *Vermoeidheid:* Lever-Qi-Stagnatie geeft vermoeidheid omdat ze vrije Qi stroom belemmert.

Lever-Qi-Stagnatie kan na lange tijd Lever-Bloed-Stase veroorzaken.

Differentiaaldiagnostisch kan gezegd worden dat: distensiegevoel wijst op Lever-Qi-Stagnatie, intense borende pijn wijst op Bloed-stase en volheidsgevoel wijst op warmte-vocht.

Secundaire Lever-Qi-Stagnatie kan ontstaan door Lever-Bloed-leegte (vaak bij vrouwen) door slechte dieet vaak in combinatie met bloedingen, bevallingen, maar ook door langdurig overwerk waardoor langdurige Lever-Yin-leegte ontstaat die leidt tot Lever-Qi-Stagnatie.

Lever-bloed uitputting kan leiden tot verzwakking van de pezen.

- **Stijgend Lever-Yang of oplaaiend Lever-Vuur**

Deze opstijgende volte energie veroorzaakt de volgende klachten:

- *Hoofdpijn* meestal gelokaliseerd op het galblaasmeridiaanverloop en op de temporale delen van het hoofd met migraineachtige verschijnselen.

- *Slaapstoornissen.*

- *Chronische vermoeidheid.*

- *Bloedingen:* De warmte van Le-Vuur maakte het bloed rusteloos en doet het uit de vaten treden; menorrhagieën. De bloedingen zullen vaak opwaarts gericht zijn zoals bloedneus en uiteindelijk bij oudere mensen met complexere pathologie kan dit tot een hersenbloeding leiden.

- *Duizeligheid* die ontstaat door stijgend Lever-Yang is van het exces type.

Lever-Vuur kan duizeligheid veroorzaken en bovendien kan Lever-Vuur Wind genereren die nog meer intense duizeligheid veroorzaakt of zelfs evenwichtsverlies.

- *Dyspneu*: Het Lever-Vuur kan verder de Long aanvallen en daling van de Long-Qi verhinderen en dyspneu veroorzaken.

- *Rood hoofd en hoge bloeddruk*.

- *Heftige emotionele uitbarstingen* zoals boosheid, woede, opgekropte uitvallen.

- **Nier-leegte**

Hier is een verschil in klachten tussen de Nier-Yin-leegte en de Nier-Yang-leegte. Nier-Yin-leegte, en dus ook Jing-leegte, kenmerkt zich naast ondergenoemde symptomen door blosjes in de namiddag, droge mond 's nachts en nachtzweet. Nier-Yang-leegte kenmerkt zich onder andere door gevoel van pijn en kou met name in de onderrug en veel en heldere urine.

Klachten die kunnen optreden ten gevolge van de genoemde stressoren zijn:

- *Lage rugklachten*, soms in combinatie met knieklachten.

- *Hoofdpijn* direct door Nier-leegte (pijn over het hele hoofd) of indirect als Nier-leegte leidt tot stijging van Lever-Yang.

- *Uitputting en depressie*: Nierleegte en Jing-leegte kunnen leiden tot uitputting en depressie.

- *Slaapstoornissen*: Als Nier-Yin langdurig deficiënt is faalt hij erin Hart-Yin te voeden zodat Hart-Warmte-leegte ontstaat. Hart en Nier zijn dan niet in harmonie. Hierdoor ontstaat slaapstoornissen.

- *Chronische vermoeidheid*: Als een lichaam vele uren achter elkaar werkt zonder bij te tanken en dit gedurende lange tijd dan gaat het lichaam zijn reserves, de Nier-Jing, gebruiken. Dit geeft dus Nier-leegte, dus chronische vermoeidheid.

- *Oorsuizen op lage toon*, doordat de Nier-energie het oor niet kan voeden. Dit ontstaat vaak geleidelijk.

- *Duizeligheid*: Deze ontstaat omdat de Nier onvoldoende merg produceert om de hersenen te voeden.

- *Verzwakking van de botten* doordat de Nier-Jing uitgeput raakt.

- *Geheugen vermindert* in de zin van zich herinneren van alledaagse gebeurtenissen, namen en gezichten.

- *Oedeem*: door verstoring van de functie van transformatie van de organische vloeistoffen.

- *Diarree*: Door Nier-Yang-leegte kan Nier-Yang niet voldoende de Milt voeden en verwarmen en dit geeft diarree. Diarree is altijd primair of secundair (Lever of Nier) aan de Milt gerelateerd.

- *Obstipatie* bij Nier-Yin-leegte door droogte. Obstipatie door Nier-Yang-leegte ontstaat door de interne Koude.

- *Erectie- en ejaculatieproblemen*.

- Ook kunnen *angstige gevoelens* steeds meer optreden, welke verzwakkend werken op het organisme.

De Nier-leegte is ook een proces dat bij het ouder worden hoort. Bij langdurig belastende werkomstandigheden treedt dit echter al op eerdere leeftijd op.

- **Hart-Qi-leegte**

Er zijn meerdere vormen van hartpathologie. Hier worden veel voorkomende symptomen genoemd.

- *Palpaties.*

- *Kortademigheid* bij inspanning en lusteloosheid bij Hart-Qi-leegte en Hart-Yang-leegte.

- *Slaapstoornissen* met droomverstoorde slaap bij Hart-Yin-leegte, Hart-Bloed-leegte en oplaaiend Hart-Vuur. Ernstige emotionele spanning gedurende lange tijd kan leiden tot vorming van Hart-Vuur dat oplaait naar boven en hierdoor faalt met de Nier te communiceren. Hart-Vuur laait op, agiteert de Shen en er ontstaan slaapstoornissen.

- *Spraakwaterval* bij oplaaiend Hart-Vuur.

- *Onrust en schrikkerigheid* bij Hart-Yin-leegte.

- *Depressiviteit en matheid* bij damp-hitte die het Hart aanvalt.

- *Het lange termijn geheugen is verstoord* bij Hart-Yin-leegte en Hart-Bloed-leegte.

- **Long-Qi-stagnatie**

De symptomen van Long-Qi-stagnatie zijn onder andere:

- *Dyspneu.* Als de Milt-Qi verzwakt is en de Organische vloeistoffen niet correct worden getransformeerd, leidt dit tot Flegma wat weer bijdraagt tot chronische dyspneu.

- *Vatbaar zijn voor allerlei infecties,* vaak ziekelijk

- *Vermoeidheid*

- *Zwakke stem*

- *Depressief gevoel en huilen.*

Tot slot

Bij langdurig blijven bestaan van bovengenoemde verstoorde patronen en disharmonieën, zonder stappen te ondernemen om het leven anders in te richten, gaat er structureel wat veranderen. Er is dan echte, vaak onomkeerbare, beschadiging ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn de maagzweer, hartfalen, hartinfarct, spierreuma, ernstige darmzweren en Burnout.

In de afgelopen hoofdstukken hebben we stress en stressoren gedefinieerd en benoemd. We hebben verwarrende begrippen rondom stress beschreven. Daarna

hebben we deze meer algemene informatie over stress verder toegespitst op de werkgerelateerde stressoren en stressklachten bij verzorgenden en verplegenden. Dit hebben we gedaan aan de hand van verkregen informatie uit literatuur, internet en interviews.

Daarna hebben we met behulp van twee geneeskundige modellen getracht om de relatie tussen de stressor, de gestreste en de optredende klachten te verklaren om zodoende aangrijpingspunten te vinden voor de behandeling.

In de navolgende hoofdstukken willen we dan ook ingaan op de behandelwijzen van genoemde klachten, de doelstelling, diagnostiek, behandeling, de effecten en resultaten, de moeilijkheden bij behandeling en de nabehandeling.

Verder zullen aanvullende adviezen aan de orde komen.

Natuurlijk willen we de maatregelen ter preventie en/of recidivering van genoemde klachten benoemen.

Tot slot gaan we dan in op de mogelijke samenwerking met andere disciplines.

Bronvermelding:

(1) Gaillard, A., (1996) *Stress, productiviteit en gezondheid*, blz.237-240

Koster, F., (2002) *Stress: Wat kan ik er zelf aan doen? Boedistische meditatieprincipes bij stresshantering en burnout preventie*, blz. 75

(2) Berkow, R., Beers, M.H., Fletcher, A.J., e.a., (2000) Merck manual Medisch Handboek

(3) Beinfield, H. & Korngold, E., (2001) *Basisboek Chinese geneeswijzen.*,

Bernards, J.A., & Bouwman, L.N., (1979) *Fysiologie van de mens* (3^e druk)

4) Maciocia, G., (2003) *De grondslagen van de Chinese Geneeskunde*, blz. 21

Martens, G., (2000) *Stresspatronen, op vleugels van oude metaforen door het digitale tijdperk*

(5) Kaptchuk, T.J., (2001) *Handboek Chinese geneeswijzen*

(6) Tijdschrift voor integrale geneeskunde, (2003) jaargang 19, no 4, blz 221.

Artikelen:

Gach, M.R. & Henning, B.A., (2005) *In balans met acupressuur*

Langedijk, P., (1989) *De Parasympathicus, in relatie met stress, geestelijke en lichamelijke ziekten*, blz. 47, 54 - 57

Maciocia, G., (2005) *De Praktijk van de Chinese Geneeskunde*

Schaufeli, W.B., Hell, J.G.F., Schreurs, P.J.G., (2000) *Meten van werkstress, overzicht van methoden, moeilijkheden en mogelijkheden*, blz. 16-26

Interview (zie bijlage):

(IE) Lent, van, E. Shiatsu-therapeut

(IR) Trompert, R. Chinees Geneeskundige

Hoofdstuk 4 Wat kan een Shiatsu-therapeut betekenen voor verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten

Inleiding

In voorgaande hoofdstukken hebben we stress, stressoren en werkgerelateerde stressklachten bij verzorgenden en verplegenden behandeld (hoofdstuk 2) en deze klachten vanuit verschillende geneeskundige verklaringsmodellen verklaard (hoofdstuk 3).

In dit hoofdstuk gaan we in op de diagnostiek, behandeling, aanvullende advisering en resultaten van behandeling van werkgerelateerde stressklachten bij verzorgenden en verplegenden door de Shiatsu-therapeut.

Aangezien in de literatuur weinig specifieke informatie voor handen is met betrekking tot onze volgende onderwerpen hebben wij, naast de bestudeerde literatuur, verschillende therapeuten vanuit het werkveld geïnterviewd en de verkregen informatie in het navolgende verwerkt.

4.1 De plaats van Shiatsu binnen het scala van behandelmogelijkheden van werkgerelateerde stressklachten bij verplegenden en verzorgenden.

Voor de verzorgende en verplegende met stressklachten zijn vele mogelijkheden ter behandeling. Indien werkgerelateerde stressklachten zich voordoen zal de verzorgende of verplegende zich in eerste instantie wenden tot de huisarts, Arbo-arts, leidinggevende of personeelsconsulent (IJ,IT).

Afhankelijk van de klacht zal de mogelijke aanpak worden bekeken; adviezen worden gegeven of worden verwezen naar begeleiders.

Er zijn verschillende benaderingswijzen mogelijk die over het algemeen te samen tot een optimaal resultaat leiden.

1) Benaderingswijze vanuit de organisatie.

- Dit kunnen structurele aanpassingen binnen de organisatie zijn, te denken valt aan stressmanagementprogramma's of -trainingen, reorganisatie, communicatietrainingen, fitnessruimte, stoelmassage op het werk en dergelijke.
- Er zijn ook individuele begeleidingsmogelijkheden binnen de organisatie, bijvoorbeeld consulten bij het bedrijfsmaatschappelijk werk of coaching door een extern bureau (IT, IJ).

- 2) Individuele benaderingswijze. De verzorgende of verplegende gaat op eigen initiatief, buiten de organisatie om, een therapeutisch traject volgen.

Bij het kiezen van de methoden met betrekking tot het verminderen van stressklachten moet men wel rekening houden met het volgende:

- Geen enkele methode is zaligmakend. Over het algemeen is een combinatie van benaderingen effectief (bijvoorbeeld voeding, sport en cursus stressmanagement).
- Wat voor de één prima werkt, hoeft voor de ander niet te werken.

Op dit moment wordt stress behandeld op verschillende manieren en vanuit verschillende invalshoeken.

Onderstaand volgt een overzicht van mogelijke behandelmethoden en aangrijpingspunten. Vanzelfsprekend worden deze afhankelijk van de klacht die op de voorgrond staat geadviseerd.

- Stressmanagement programma's en bedrijfswelzijnsprogramma's
- Werkplek analyse/Risico Inventarisatie
Hierbij valt te denken aan ergonomische inrichting van de werkplek, klimaatregulering en werkhouding (fysiek maar ook innerlijk). Maar ook kan ruimer gekeken worden naar sfeer, onderlinge werkverhoudingen en werkrelaties, effectiviteit van leidinggevenden en dergelijke.
- Psychologische/psychotherapeutische begeleiding onder andere ter verkrijging van inzicht in de bronnen van stress, leren (her-)structureren van prioriteiten, uiten van gevoelens en vooruitkijken naar het positieve. Dit kan door middel van onder andere:
 - Cognitieve gedragtherapie
 - Counseling
 - Assertiviteitstraining
 - Neuro- en Biofeedback
- Therapieën met het lichaam als aangrijpingspunt
 - Shiatsu
 - Fysiotherapie
 - Haptonomie
 - Acupunctuur
- Methoden ter bevordering van het lichamelijk en geestelijk welzijn
 - Sport/lichaamsbeweging/stretching
 - Tai chi/qi gong
 - Yoga/meditatie
 - Massage

- Voeding en of geneesmiddelen
 - kruiden (Chinees, Ayurvedische, natuurgeneeskundig)
 - voedingssupplementen (orthomoleculair en andere)
 - geneesmiddelen (allopatisch, homeopathisch)
 - voedingsadviezen (Natuurgeneeskundig, Ayurvedisch, Chinees)

Verder valt te denken aan stimulering van creativiteit (muziek, dans, zingen en schilderen), sociale netwerken (eetclubje, familiecontacten), positief denken (levenshouding) en spiritualiteit (meditatie, zingeving, geloof). Maar vooral.....BLIJF LACHEN, want dat is zeer gezond en relativerend.

Het aangrijpingspunt van de Shiatsu is het lichaam maar het werkingsgebied is de totale, holistische mens. De uitwerking gebeurt derhalve op zowel lichamelijk, geestelijk, emotioneel, sociaal als spiritueel gebied.

4.2 Definitie van gezondheid

We staan hier stil bij de definitie van gezondheid omdat deze bepalend kan zijn voor de doelstelling van de behandeling (§ 4.3). Er blijken zeer veel definities en omschrijvingen van het begrip "gezondheid" te zijn, elk gedefinieerd vanuit een bepaalde levensvisie (onder andere holistisch, spiritueel, Shamanistisch, de gezondheid volgens Virginia Satir).

De meest gangbare definitie is die van de World Health Organisation (W.H.O.) en deze luidt : *Gezondheid is een toestand van algeheel lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden en niet slechts de afwezigheid van ziekte en gebrek.*

We kunnen gezondheid ook bekijken als niet de afwezigheid van ziekten, maar gezondheid naast de eventuele aanwezigheid van ziekte. Gezondheid in de zin van vitaliteit, openheid en het ervaren van betekenis. Gezondheid in die zin lijkt nauw samen te hangen met bewustwording van het innerlijk en met het doormaken van een innerlijke ontwikkeling, waardoor mensen komen tot een andere houding in het leven. Zelf verantwoordelijkheid nemen speelt hier een centrale rol (1)

Shigeru Onoda, een bekende Shiatsu therapeut uit Spanje, schrijft: "De beste graadmeter van een goede gezondheid is dat we ons uitgerust voelen als we 's morgens opstaan en met energie aan de nieuwe dag beginnen. De mens moet volgens zijn bioritme leven en een dusdanig gezondheidsniveau handhaven dat hij voldoende gevoelig blijft om signalen die het lichaam hem geeft te herkennen en tijdig te reageren op symptomen" (2).

Iedereen heeft, bewust of onbewust, een eigen idee van wat hijzelf onder gezondheid verstaat. Hieruit volgt dat de doelstelling van de behandeling dus voor iedereen verschillend kan zijn.

4.3 Doelstelling van de Shiatsu-behandeling.

Afhankelijk van de definitie van gezondheid definieer je het doel waar je naar toe werkt in je behandeling, de behandeldoelstelling.

De doelstelling kan uiteenlopen van weer productief zijn, klachtenvrij geraken, leren omgaan met de beperking tot inzicht krijgen in de situatie, het lot weer in eigen hand nemen, bewustzijnsvergroting, overleven enzovoorts. Allemaal ook afhankelijk van degene die het doel stelt (werkgever, verplegende of therapeut).

4.3.1 Doelstelling vanuit de cliënt

De verzorgende en verplegende heeft over het algemeen als doelstelling klachtenvrij raken, de levens- en werksituatie weer aankunnen en plezier in het, soms meer passende, werk hervinden. Soms bij zeer ernstige stressklachten wil de cliënt alleen maar rust en pas in een later stadium bij de energie opbouw gaat de cliënt weer voelen wat bij haar past. Ook het leren omgaan met stressvolle omstandigheden op het werk, zonder negatieve gevolgen voor de verzorgende/verplegende wordt als doelstelling aangegeven.

Ook de therapeut heeft vanuit zijn eigen visie op gezondheid een behandeldoelstelling.

Het is tevens voorstelbaar, en dit komt regelmatig voor, dat een cliënt en/of therapeut de doelstelling tijdens het behandeltraject aanpast of verandert.

4.3.2 Doelstelling vanuit de therapeut

Verschillende therapeuten omschrijven hun uiteindelijk behandeldoel op verschillende wijze: "Mensen leren het zelf te doen" (IR), "Mensen bewust laten worden van hun lichaam zodat ze hun lichaam gaan ervaren en na gaan denken waar de ervaren gevoelens mee te maken hebben" (IN), "Komen tot een optimale gezondheid van de cliënt, inclusief leefwijze, voeding en dergelijke" (IB),

"Klachtenvrij de deur uitgaan" (IM,IE), "Cliënten zich bewust laten worden van wat er aan de hand is en een mogelijke aanzet geven tot verandering" (IM,IE),

"De cliënten een stukje op weg te helpen, tot hun bewustwording bijdragen en ze handvatten geven om bijvoorbeeld dichterbij zichzelf te komen" (IE),

"De Qi weer laten stromen" (IA), "Het zwaartepunt van de persoon naar beneden brengen, naar de Hara, zodat datgene wat voorheen als stressvol wordt ervaren niet meer als zodanig wordt ervaren" (IF). "Leren in het Nu te zijn" (IF).

Opdrachtgevers kunnen bepaalde doelstellingen hebben zoals "Zo snel mogelijk weer productief worden" en bij een loopbaanbegeleidingproject "zo snel mogelijk een andere baan vinden" (IT). Zo'n doelstelling kan soms tegenstrijdig zijn aan de

doelstelling van de behandelaar namelijk "bewustwording van hoe je in het leven staat" en " bezig zijn met levensvragen" (IT). Soms heeft men bij het begin van het behandeltraject nog geen doelstelling omdat als iemand met een bepaalde klacht komt hij gedurende het traject een geheel andere dynamiek kan laten zien dan waar hij mee kwam (IT,IE).

In de literatuur vonden we een doelstelling omschreven die ons wel aansprak: "Het uiteindelijke doel is om de mens bewust te maken dat hij of zij het centrum is van zijn eigen stresspatroon" (3).

Uit bovenstaande blijkt dat de doelstellingen nogal verschillend kunnen zijn. Als therapeut zul je toch de doelstelling van je cliënt volgen en respecteren, ook al sta je hier heel anders in vanuit je levensvisie en zie je andere mogelijkheden. Indien dit echter tot een innerlijk conflict of irritatie van de therapeut leidt kan het zinvol zijn de behandeling te staken en de cliënt door te verwijzen. Bij navraag bleek dat dit overigens niet vaak problemen opleverde.

Alle behandelaars wijzen erop dat de cliënt zelf de verantwoordelijkheid draagt voor het bereiken van dit behandeldoel en dat zijn of haar medewerking en inzet van onmisbaar belang zijn in het proces van heling.

Dus: Blijft verzorgende haar baas de schuld geven van haar ziekmakende werksituatie en blijft ze slachtoffer of wil ze werkelijk kijken en werken aan zichzelf en haar leefwijze aanpassen?

Gezien bovenstaande is het dus belangrijk dat bij de intake gesproken wordt over de behandeldoelstelling. Dit kan onnodige verwarring rond verwachtingspatronen, behandeltraject, einddoel etcetera voorkomen.

4.4 Het onderzoek en de diagnosestelling.

Indien de verplegende of verzorgende met klachten bij de Shiatsu-therapeut komt moet uiteraard goed onderzoek worden verricht.

Het doel hiervan is:

- Uitsluiting van ernstige ziekten of aandoeningen die om doorverwijzing vragen.
- Diagnosestelling om goed te kunnen behandelen.

Vanuit de westerse geneeskunde wordt analytisch onderzocht dat wil zeggen afhankelijk van wat de patiënt aangeeft worden onderzoeken gedaan zoals bloedonderzoek, röntgenonderzoek, maagdarmonderzoek en dergelijke. Deze "objectieve" onderzoeksresultaten geven een diagnose en hieruit volgt een

behandeling, bijvoorbeeld medicijnen of fysiotherapie. Dezelfde resultaten van een onderzoek geven dezelfde behandeling.

Indien geen aantoonbare oorzaak van de klachten wordt gevonden, bijvoorbeeld moeheid, kunnen deze in de psyche liggen. Onderzoek door een psycholoog of psychiater kan hierover uitsluitsel geven, bijvoorbeeld een depressie. De therapie kan dan bijvoorbeeld psychotherapie of medicijnen zijn.

Vanuit de Chinese geneeskunde en de Shiatsu wordt holistischer gekeken. Er wordt veel aandacht geschonken aan wat men ziet, hoort, ruikt en voelt. De vraagstelling aan de cliënt is ook veel ruimer. Er wordt veel aandacht besteed aan bijkomende "vage" klachten naast de hoofdklacht, aan omgevingsfactoren, sociale factoren, voeding, slaappatroon, defaecatiepatroon, emoties, karakter en dergelijke omdat deze het totaalbeeld helder maken. Dezelfde hoofdklacht kan hierdoor een totaal andere behandeling geven.

Een verder bijkomende factor is dat door het uitgebreide onderzoek en het intensieve contact de therapeut eigenlijk al behandelend bezig is.

Om tot een goede behandeling te komen is dus een goed onderzoek nodig.

Dit begint al bij het eerste telefonisch contact. De therapeut luistert naar de stem, de intonatie, gejaagdheid of juist erge vermoeidheid en natuurlijk naar de genoemde klacht (IA,IE,IR,IB,IN,IM,IF).

Tijdens het eerste consult wordt in eerste instantie gekeken naar hoe de cliënt zich beweegt (soepel, stram, sloom, bewegingen ontwijkend), hoe hij eruit ziet (gelaatskleur, kleur van de lippen, gelaatsuitdrukking, ogen, kleding), hoe iemand ruikt (transpiratie, adem), hoe de handdruk voelt (koud zweet, warm, stevig, slap) enzovoorts. Dit alles geeft al een eerste indruk.

Vervolgens vindt er een uitgebreide anamnese plaats waarbij de hoofdklacht en de eventueel andere klachten worden uitgevraagd. Voorts wordt nagegaan of alle functies en orgaansystemen optimaal werken (spijsvertering, ademhaling, bloedsomloop enzovoorts). Dit alles gebeurt op de chineesgeneeskundige en de westerse manier.

De bloeddruk wordt gemeten voor zover deze niet bekend is.

Nadat er al een beeld gevormd is van het patroon van de aandoening wordt, door de Chineesgeneeskundig opgeleide Shiatsu-therapeuten (IR,IE,IM), naar de tong gekeken. Deze geeft informatie over de volte of leegte conditie, over hitte of kou, damp of een PE (infectie van buiten) en tevens is op de tong zichtbaar bij welk energetisch orgaan het probleem zich voordoet.

Dan wordt de polsdiagnostiek toegepast (IR,IM,IE,IA).

Al deze informatie tezamen geeft al een beeld van het ziektepatroon en de te volgen behandeling.

Aanvullend, maar soms ook als hoofddiagnostisch middel (IA,IF), kan de Hara-diagnostiek worden toegepast om inzicht te krijgen in de energiesystemen in het lichaam. Hierbij wordt op subtiële wijze de energie op de buikwand of rug, waar alle energetisch organen zich projecteren, gevoeld.

De grote kracht van de Shiatsu is echter het voelen van het lichaam met de handpalm, de duimen en soms vingers. Hier zijn de diagnose en de therapie gecombineerd. Elke toepassing van shiatsudruk is een diagnose, die de therapeut in staat stelt de cliënt in overeenstemming met diens lichamelijke toestand te behandelen (4). Door middel van de basistechniek wordt het hele lichaam volgens een vast patroon behandeld en tegelijk ook gediagnosticeerd. De reactie op de behandeling (tot twee dagen na de behandeling) geeft ook weer diagnostische informatie.

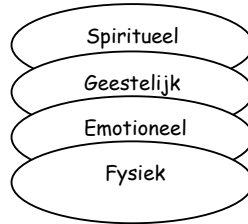
Elke keer als de cliënt voor behandeling komt wordt vooraf gevraagd hoe de reactie was, hoe het gegaan is, hoe het met de klachten is en of er verder wat te melden is. De Shiatsu-behandeling wordt hier dan op aangepast.

De verschillende Shiatsu-therapeuten gebruiken, afhankelijk van hun scholing (wel of geen TCM-scholing), wel of geen pols-, tong- of Hara-diagnostiek maar allen gebruiken ze de diagnostiek met de duimen. Gaandeweg het behandeltraject kunnen diepere lagen van de klacht, waarmee de cliënt kwam, aan de orde komen (IE,IB,IT,IF,IA). Het wordt vergeleken met het pellen van een ui (IB).

Vaak wordt gevonden in het onderzoek en de behandeling dat de verzorgende of verplegende met stressklachten het contact met het lichaam of gevoel kwijt is. De verbinding van hoofd (geestelijk) en lichaam (fysiek), hoofd en emoties (emotioneel), lichaam en inspiratie (spiritueel) blijkt verstoord. Ook blijkt het accent vaak op het geestelijke of emotionele vlak te liggen. Er is sprake van een disbalans. Onderstaand figuur geeft de veelvoorkomende disbalans bij verstoorde verbinding en de balans in verbinding tussen de verschillende gebieden schematisch weer (IF).



Bovenstaande modellen laten vormen van disbalans zien bij stress



In bovenstaand model zijn de vier gebieden verbonden en in balans

Vanuit de interviews hebben we begrepen dat het merendeel van de cliënten dat voor de eerste keer bij de Shiatsu-therapeut komt voor behandeling van werkgerelateerde stressklachten dat pas in een zeer vergevorderd stadium van stress doet, vaak al tegen een *burn-out* aan. Ook blijken de cliënten vaak al heel wat therapieën achter de rug te hebben.

In het onderzoek wordt dit dan zichtbaar met klachten als oververmoeidheid tot uitputting, ernstige spierpijnen, hoofdpijn en migraine, flinke opvliegers en menstruele bloedingen (hormonale disbalans), geen plezier meer hebben, niet meer kunnen slapen enzovoorts (hoofdstuk 2 en 3).

Dat heeft consequenties voor de te geven behandeling. In de volgende paragraaf gaan we hier verder op in.

4.5 Geïndiceerde behandelingen

De toegepaste en geïndiceerde behandelingen door middel van Shiatsu bij verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten bestaan uit behandeling via de basisbehandeling, receptbehandelingen, releases, specifieke acupressuurpunten stimuleren of sederen en stretchingsoefeningen.

Vanuit de Shiatsu-collegelessen wordt aanbevolen om altijd van start te gaan met drie tot zes behandelingen via de basisbehandeling. De ervaring van de diverse therapeuten is, dat 70 % van de klachten hiermee oplossen. Via de basisbehandeling wordt het lichaam gestimuleerd tot opheffen van blokkades en laten stromen van energie en aangezet tot herstel van de balans.

Alle geïnterviewde therapeuten benoemden dat verzorgenden en verplegenden zich pas in een laat stadium melden bij een Shiatsu-therapeut. Daarom is de benodigde behandeling vaak van lange duur; enkele maanden tot een jaar of langer. Van belang is om te benoemen dat er voor stressklachten geen standaardbehandeling is op te zetten. Per cliënt moet vanuit gevonden resultaten van het onderzoek en de anamnese, een individueel behandelplan worden opgesteld.

4.5.1 Basisbehandeling

De basisbehandeling houdt in dat het lichaam volgens een vaste volgorde wordt behandeld, lichaamsdeel na lichaamsdeel, en met een vast patroon van drukpunten per lichaamsdeel.

Alle geïnterviewde Shiatsu-therapeuten behandelden cliënten met werkgerelateerde stressklachten via de basistechniek als ze van start gaan. De druk is stevig en rustig; dus langzaam maar wel intensief. Wanneer iemand heel laag in zijn energie zit dan is de toegepaste druk zachtjes; licht en rustig (IN).

De behandeling richt zich op het verkrijgen van meer energie, ontspanning van de spieren (afvoeren van afvalstoffen en doorbloeden) en vermindering van klachten.

Als cliënten enkele behandelingen hebben ondergaan wordt soms slechts een deel van de basisbehandeling toegepast. Bijna altijd is dat de nek- en schouderbehandeling in zit, vaak gevolgd door de rugbehandeling op de futon. Afhankelijk van de individuele klachten wordt daarna:

- gericht behandeld op bepaalde punten
- verder behandeld via een receptbehandeling
- nog een deel van de basisbehandeling gedaan en/of
- een releasebehandeling toegepast

Van belang hierbij is om goed in de gaten te houden dat de totaalbehandeling niet te zwaar en veel wordt. Het streven is om met zo weinig mogelijk punten een goede effectieve behandeling toe te passen (IE,IM).

Bij het starten van de behandelingen wordt meestal wekelijks behandeld. Na verloop van tijd en afhankelijk van het herstel wordt afgebouwd naar eens per twee weken, eens per 3 á 4 weken en zo verder. Geïnterviewde therapeuten (IA, IB,IE,IM,IN) gaven aan dat een aantal cliënten, nadat het behandeltraject is afgerond, zo eens per 4 á 6 weken blijven komen voor "onderhoud". De cliënt heeft ervaren dat hij er zich beter door voelt en preventieve behandeling doet hem weer even stilstaan bij hoe hij in zijn vel steekt.

4.5.2 Receptbehandeling

Een receptbehandeling houdt in dat volgens een vast patroon, een bepaald aantal punten wordt behandeld gericht op een specifieke klacht, bijvoorbeeld tennisarm of concentratiestoornissen. De punten richten zich allen op herstel van die klacht en moeten worden gestimuleerd of gesedeerd.

Receptbehandelingen kunnen worden toegepast bij een aantal specifieke klachten die vaak voorkomen bij verzorgenden en verplegenden met

werkgerelateerde stressklachten. Zoals al genoemd in hoofdstuk 2 zien we bij hen veel klachten als: RSI / tennisarm / epicondylitis, frozen shoulder, nek-schouder- en rugklachten, hoge bloeddruk, concentratiestoornissen, hoofdpijn, slapeloosheid, hormonale problemen en spijsverteringsklachten. Voor al deze klachten bestaan er gerichte receptbehandelingen. Wanneer er sprake is van meerdere klachten, wordt de klacht die het meest op de voorgrond staat als eerste in hoofdzaak aangepakt. In de praktijk blijkt dat ook de andere klachten reeds veranderen door de behandeling. Na elke behandeling wordt uiteraard bekeken en besproken hoe het er voor staat en wordt de behandeling zonodig aangepast. Tegelijkertijd heel gericht meerdere klachten behandelen is niet wenselijk.

Bij het toepassen van een receptbehandeling wordt altijd gestart met een deel van de basisbehandeling, afgestemd op de individuele klachten. Na de receptbehandeling wordt afgerond met bijvoorbeeld een stukje van de basistechniek of de afrondingsrelease. Bij sommige klachten, voornamelijk pijn, wordt soms gebruik gemaakt van Masterpoints (specifieke acupressuurpunten die ingezet kunnen worden bij pijnklachten).

Specifieke gebieden en punten

- *Pijn in de nek, de schouders en tussen de schouderbladen is een zeer frequente klacht bij verzorgenden en verplegenden (IM en IE). De nek is een cruciaal lichaamsdeel, dat de toestand van spanning en stress betrouwbaar weerspiegelt. De belangrijkste punten die te gebruiken zijn bij chronische pijn in de nek en het bovenste deel van de schouders zijn: Bl 60, Dw 5, Pe 6 (als de nekpijn te maken heeft met algemene nerveuze spanning), Ni 6 (als de nekpijn geassocieerd is met Nier Leegte). Verder moeten natuurlijk lokale punten worden afgetast en behandeld.*
- *Pijn en stijfheid in het schoudergewricht is een frequente klacht. Excessief werk of inspanningen en constante herhaling van de beweging van het gewricht door werk, zal na maanden of jaren leiden tot lokale Qi Stagnatie. Bij de behandeling van chronische schouderpijn kunnen distale punten van de betrokken meridiaan met matige intensiteit worden gestimuleerd; Di 1 of Di 4, Lo 7, Du 3 of Du 1; Dw 1 of Dw 5. Uiteraard zijn de punten rond het schoudergewricht erg belangrijk: Di 14 en 15, Dw 13, 14 en 15, Gbl 20 en 21, Lo 1 en 2, Duda 9, 10, 11, 12 en 13.*
- *Pijn van de elleboog kan zijn veroorzaakt door overinspanning van werk. Belangrijke distale punten zijn: Di 1 en 4 en Dw 5. Verder weer lokale punten als Di 11 en 12, Dw 10 en Du 8.*

- *Vermoeidheid en/of uitputting* ontstaan als er sprake is van excessief werk, mentaal of fysiek, lange uren door werken zonder voldoende rust en werken onder stressvolle condities. De meest frequente oorzaak van chronische vermoeidheid is Milt Qi Leegte. De behandeling bestaat dan uit het verstreken van de Milt en het tonifiëren van Qi. Behandelpunten voor stimulatie (en om te verwarmen) zijn: Ma 36, Mi 3, Mi 6, Rm 12, Bl 20 en Bl 21. Wanneer de vermoeidheid te maken heeft met Nier Yang Leegte is het nodig om Ni 3, Ni 7, Rm 4 en Dm 4, Bl 23, Bl 52 te stimuleren. De Milt en de Nier onderhouden een nauwe relatie.
- *Hoofdpijn* kan worden veroorzaakt door te lang werken zonder rust of excessief mentaal werk. Het is van belang eerst de uiting en daarna de oorzaak te behandelen. Het is essentieel om lokale met distale punten te combineren. Afhankelijk van de lokalisatie kunnen de volgende punten worden gebruikt: frontaal (Dm 23 en Ga 14), kruin (Dm 20 en Dm 21), occipitaal (Bl 10 en Dm 19) en temporaal (Ga 8 en Taiyang). De betrokken meridiaan kan ook verder worden ingezet. Bij interne hoofdpijn is het belangrijk de Lever te kalmeren, stijgend Yang te onderwerpen en Nier Yin te voeden afhankelijk van de diagnose. Belangrijke punten hierbij zijn: om te sederen Le 3, Dw 5 en Ga 20 en om te stimuleren: Le 8, Mi 6 en Ni 3. Verder zijn Pe 6, Lo 7 en Ga 43 belangrijke distale punten.
- *Spijsverteringsklachten* kunnen ontstaan lange uren werken of fysiek overwerk. Dit verzwakt de Milt en leidt vaak tot diarree. Wanneer het werk onder stressvolle condities zonder voldoende rust gebeurt, kan dit de Nier verzwakken. Behandelprincipe is het tonifiëren van Milt en Maag door Rm 12, Bl 20, Bl 21, Ma 36 en Mi 6. Rm 6 stimuleert het Qi en stopt de diarree. Ma 25 en Ma 37 stoppen ook diarree. Wanneer NierYang leeg is kan Bl 23 gestimuleerd worden. Wanneer de Milt deficiënt is (door excessief of mentaal werk) zal dit ook een uitwerking hebben op de darmen en kan er dus ook obstipatie ontstaan. Punten die ingezet kunnen worden om de stoelgang te stimuleren zijn: Ma 36, Mi 6, Mi 15 en Bl 25.

Belangrijk is altijd om goed te onderzoeken wat er aan een klacht ten grondslag ligt. De genoemde punten zijn niet altijd toepasbaar op genoemde klachten. Pas na een grondige diagnose kan bepaald worden welke punten doeltreffend kunnen zijn.

4.5.3 Shiatsu Release Therapie

Shiatsu Release Therapie (SRT) oftewel Jin Shin Do is pas in te zetten wanneer een cliënt al meerdere shiatsubehandelingen heeft ondergaan.

Jin Shin Do betekent: de weg van geest en mededogen. Het is de kunst van het stromen van energieën.

Release staat voor: bevrijden, losmaken, opheffen, loslaten.

Het is een puntverbinding-systeem dat uitgevoerd wordt op de extra meridianen, de wondermeridianen (§ 3.2.2).

SRT bestaat uit het vasthouden van twee punten voor verbinding (wijs- of middelvinger). Het vasthouden gebeurt met gemiddelde druk gedurende 30 seconden tot maximaal 2 minuten. Voor de verschillende releases worden verschillende punten gebruikt, in telkens andere combinaties en volgordes. Er worden in totaal 30 basispunten bij SRT gebruikt, die allen verbinding maken met één of meerdere wondermeridianen. Het ontladen en soepel functioneren van deze punten is heel belangrijk voor lichaam, geest en emoties.

Via SRT kunnen blokkades worden opgeheven in meridianen en organen. De blokkades kunnen veroorzaakt zijn door verstopte of excessieve emoties. Een overmaat of tekort aan energie kan weer in evenwicht worden gebracht.

Als we niet op tijd onze fysieke en emotionele spanningen loslaten, bouwt zich op verschillende plaatsen meer en meer spanning op (§ 3.2.3).

De functie van SRT is het lichaam te helpen bij het in balans brengen, om zo doelmatig te kunnen functioneren. Het bevordert de verbinding tussen de verschillende gebieden (§ 4.4).

Er bestaan verschillende releases die in te zetten zijn bij diverse indicaties:

- Bij *stress, spanning en hoofdpijn* ten gevolge van Lever Yang en Lever Vuur is de Stress Release in te zetten.
- Bij *immuunsysteemverstoringen, bloedsomloopstoornissen en psychosomatiek* is de Great Regular Channel te gebruiken.
- Wanneer er sprake is van *slapeloosheid, slaperigheid, vermoeidheid, algemene nek/rug/ en schouderklachten* dan is de inzet van de Great Bridge Channel mogelijk.
- Bij *geestelijke onrust en emotionele inzinking, algemene spanning en bij yin/yang disbalans* kan de Great Central Channel gebruikt worden.
- Bij *spijsverteringsstoornissen, blokkades in lies en buikgebied en bij hormonale disbalans* is de Belt en Penetrating Channel in te zetten.
- Als er *problemen met concentratie en helder denken* zijn, is de Clear Thinking Release te gebruiken.

- Bij *ademhalingsproblemen en hyperventilatie* kan de Deep Breathing Release worden ingezet bij.
- Verder zijn er anatomische releases mogelijk, gericht op bijvoorbeeld klachten in het *nek/schouder of ruggebied*.

Naast de genoemde releases zijn er nog meerdere release-behandelingen. In verband met de klachten die we zien bij verzorgenden en verplegenden met stressklachten worden deze zelden gebruikt en hierbij dus niet verder benoemd.

De geïnterviewde therapeuten werken heel wisselend met SRT. De Stress Release wordt toegepast met goede ervaringen en zo ook de Great Central Channel (IN). Mensen worden er rustig en ontspannen van. Andere therapeuten gebruiken de releases weinig vanwege de mogelijk heftige reacties (IE,IM).

Een ander gaf aan het van belang te vinden om eerst via de basistechniek "knopen" in het lichaam open te maken en daarna, afhankelijk van de klacht, een release in te zetten, zoals de nek/schouder en de afrondingsrelease. Na drie maal deze behandeling te hebben toegepast, gaat hij zonodig verder met de Great Central Channel (IB). De Iokai-shiatsu-therapeut maakt geen gebruik van SRT en behandelt op andere manieren (IA).

4.5.4 Stretching

Zoals we hebben gezien is verkramping van spieren een van de gevolgen van opgehoopte spanning en dan vaak in de nek, schouder, rug, borst en armen.

Stretching komt voort uit volkomen instinctieve bewegingen die we maken om ongemak op te heffen en het lichaam te ontspannen. Iemand die 's ochtends in bed armen en benen strekt en zijn rug buigt nadat hij lange tijd gelegen heeft, beoefent stretching. Het strekken van ledematen en het lichaam rekt de spieren op, zorgt voor een betere doorbloeding en laat energie stromen. Tegelijkertijd geeft het de borst meer ruimte voor een diepere ademhaling.

Stretching omvat handelingen die de beweeglijkheid van de spieren en gewrichten doen toenemen; delen van het lichaam worden langzaam en synchroon met een rustige ademhaling opgerekt. Als de spieren zover mogelijk zijn opgerekt, wordt de gestrekte positie gedurende een aantal seconden aangehouden.

Shiatsu en stretching op het infrascapulaire en lendengebied stimuleren het functioneren van de bijniere, de nieren en de alvleesklier. Aldus verhogen zij de weerstand, maken de spieren sterker en stimuleren ze de afscheiding van insuline en dus een daling van de bloedsuikerspiegel.

Vanuit de meridiaanleer zijn specifieke stretchingsmethoden en -oefeningen ontstaan die specifiek bepaalde meridianen rekken en zo de vrije Qi-stroom bevorderen en/of de meridiaanenergie versterken. Deze oefeningen kunnen,

afhankelijk van wat nodig is voor de cliënt, worden geoefend en als huiswerk meegegeven. Zo kan de cliënt in de thuis- of werksituatie zelf meewerken aan zijn eigen herstel.

4.6 Effecten van de behandeling

Aanraking is een belangrijke basisbehoefte, het is een bijzondere manier van communicatie. Het is volkomen natuurlijk, werkt herstellend en heeft geen neveneffecten. Doordat de therapeut contact maakt met het lichaam kunnen cliënten dat ook doen. Het effect is dat ze weer gaan voelen (emoties, verlangens, wensen en grenzen). Op die manier kan er ruimte ontstaan voor creativiteit en kunnen humor en plezier toenemen.

De effecten van een Shiatsu-behandeling op het organisme zijn fysiologisch als volgt weer te geven (2,4), het:

- Maakt de huid soepel
- Bevordert de circulatie
- Maakt de spieren soepel
- Helpt het evenwicht van het beenderstelsel te herstellen
- Bevordert de spijsverteringsfuncties
- Verbetert de reguliere werking van het endocriene stelsel (menstruatie, bloedsuikerspiegel enzovoorts)
- Reguleert de functies van het zenuwstelsel
- Stimuleert de circulatie van lichaamsvloeistoffen

Shiatsu gebruikt de gevoelsreceptoren in de huid, spieren en beendergestel om berichten naar de hersenen te sturen. Het zenuwstelsel beslist dan wat er moet gebeuren. Bijvoorbeeld: wanneer shiatsu wordt toegepast op het voorste deel van de nek en de buik, stimuleert dit het parasympathische deel van het zenuwstelsel en zorgt zo voor ontspanning en voor daling van de bloeddruk.

Het effect van Shiatsu volgens de TCM berust op de volgende feiten:

- Lost blokkades op
- Stimuleert en beweegt de Qi
- Brengt leegtes en voltes in balans; harmoniseert
- Stimuleert de energetische werking van de organen
- Brengt de geest tot rust en in balans
- Werkt voedend

Shiatsu bevordert de natuurlijke geneeskracht van het lichaam zelf. Dit stimuleert tevens het proces van bewust worden en verantwoording nemen voor de eigen gezondheid.

Uit de afgenomen interviews met Shiatsu-therapeuten worden effecten vooral bekeken vanuit de TCM.

Het behandelen met Shiatsu kan zijn als het pellen van een ui (IB). Schillette voor schillette wordt er wat opgelost. Een klacht kan veel verschillende oorzaken hebben. Een leegte kan bijvoorbeeld ontstaan door het niet gevoed worden. Dit kan weer ontstaan zijn door een blokkade en deze kan weer ontstaan zijn door een emotie. Zo moet vaak eerst het ene worden opgelost om dan het andere aan te pakken. Het lichaam heeft tijd nodig om de balans weer te herstellen.

Door het behandelen van het hele lichaam kunnen verstopte disbalansen dus aan de oppervlakte komen. Voor een cliënt kan dit een heel bewustwording proces op gang brengen wat weer kan leiden tot veranderingsprocessen. Deze bewustwording van spanningen in het lichaam kan zeer confronterend zijn voor de cliënt. Klachten kunnen eerst verergeren en onderliggende klachten kunnen naar boven komen voordat verbetering merkbaar wordt.

Als belangrijk effect van de behandeling werd ook benoemd "het weer zakken van het zwaartepunt in het lichaam tot net onder de navel waardoor eerdere stressoren niet meer als zodanig worden ervaren" (IF).

Effecten die cliënten omschreven liepen zeer uiteen van "Ik begin mijn man weer leuk te vinden" (IF) tot toegenomen creativiteit (IA) en plezier in de dingen van alledag en het werk.

Ook konden duidelijker grenzen aangegeven worden en konden de behandelenden meer bij zichzelf blijven (IE,IF,IM,IN). Door de behandeling werd verder een aanzet gegeven tot structurele veranderingen in hun leven. Effecten op de lange termijn: door een groter bewustzijn werden signalen van overbelasting sneller herkend (IA,IE,IM,IN) en de cliënt kon beter bij zichzelf blijven en duidelijker grenzen ervaren (IA,IE). Het effect van de behandeling was natuurlijk ook dat men ervoer dat de klacht afnam, weg was en dat men zich beter voelde. Dit gaven alle geïnterviewden aan.

4.7 Attitude van de behandelend Shiatsu-therapeut

In de houding van een goede therapeut spelen kwaliteiten als moed, integriteit en mededogen een cruciale rol. Moed slaat hier op handelen en de durf om datgene te doen wat juist is. Er is moed voor nodig om geen genoegen te nemen met oppervlakkige oplossingen, maar door te dringen tot het wezen van de dingen. Integriteit heeft onder andere te maken met 'afstand-nabijheid'. Cliënten hebben het recht alles te vragen, het is aan de therapeut om integer te reageren op de vraag.

Als hulpverlener moeten we met mededogen met onze cliënten omgaan. Mededogen stelt ons in staat om ons te verplaatsen en ons echt bewust te zijn van hoe moeilijk de situatie voor die ander is, om vervolgens te bedenken hoe wij

geholpen zouden willen worden in die situatie. Er is sprake van verbondenheid en solidariteit (Leijssen, 1995).

Een goede therapeut onderscheidt zich door een factor die men echtheid of authenticiteit noemt en een basishouding waarin moed, integriteit, helderheid, zelfkennis en zelfvertrouwen componenten zijn.

Vanuit de interviews kwam naar voren hoe belangrijk het is om goed te luisteren naar alles wat de cliënt je vertelt en niet vertelt, dus een open en luisterende houding (IA,IM). Samenwerking en gelijkwaardigheid tussen cliënt en therapeut is van groot belang (IE).

Een Shiatsu-therapeut begeleidt een proces. Het is niet alleen het verhelpen van een lichamelijke klacht. De mens in zijn totaliteit wordt begeleid. Hierbij is het nodig om constant af te stemmen op de weg die de cliënt aangeeft. Gestelde hypothesen moeten kunnen worden losgelaten om open te staan voor andere mogelijkheden. Tijdens de interviews hoorden we dat bij de verplegenden en verzorgenden die in behandeling kwamen, datgene dat in eerste instantie als werkgerelateerd werd aangegeven vaak ook, op z'n minst, meerdere oorzaken had en mogelijk dieperliggende oorzaken uit het verleden of de jeugd.

Als Shiatsu-therapeut moet je je openstellen voor de cliënt in zijn totaliteit en het proces blijven volgen. Bij het behandelen van een lichamelijke klacht als bijvoorbeeld spijsverteringsproblemen kunnen mogelijk psychische problemen naar voren komen, trauma's of een levensvraag. Een muurtje wordt afgebroken en er blijkt meer aan de hand te zijn dan obstipatie, het "vasthouden" blijkt bijvoorbeeld ook op een diepere laag te bestaan en zijn oorzaak in angst te hebben.

Hieruit volgt dan: De therapeut is slechts facilitator. De valkuil van veel therapeuten, zeker de beginnenden, is dat ze willen helpen en daarmee de last van de cliënt op hun schouders meedragen. Dit geeft nek- en schouderklachten en hier is niemand mee gebaat.

Symptomen kunnen ook signalen zijn die een veranderingsproces aangeven. Als Shiatsu-therapeut moet je hier attent op zijn en heb je een verantwoording in het begeleiden van dit proces. Zaken kunnen je competentie ten boven gaan. Verwijzen kan dan noodzakelijk zijn.

Bovendien blijkt de intentie waarmee de Shiatsu-therapeut behandelt cruciaal te zijn voor de uiteindelijke resultaten (IF). Een therapeut kan technisch fantastisch zijn maar als zijn hart niet bij z'n cliënt is dan is de werking de helft

minder. Ook de intentie, het bewustzijn en de kennis waarmee punten gedrukt worden zijn essentieel voor de werking (IR). Wordt met een voedende intentie op Mi 6 gedrukt dan werkt dit voedend.

Van belang is om uit te gaan van de kracht van de cliënt. Dienstbaar zijn aan de cliënt betekent geloven in zijn kracht, geloven dat hij de oplossing in zich draagt (Gabriëlla Gaastra-Levin, (27-05-2006), Hoorcollege Baarn).

4.8 Aanvullende adviezen

Naast de Shiatsu-behandeling door de therapeut en de oefeningen en instructies die thuis uitgevoerd worden, zijn vaak aanvullende adviezen geïndiceerd.

Deze zijn afhankelijk van klachtenpatroon, voedingspatroon, werk- en leefsituatie, interesse en leefwijze. Onderstaand volgen enige algemene adviezen die meegegeven kunnen worden. Het spreekt voor zich dat de adviezen voor ieder individu worden toegesneden.

4.8.1 Voeding

Zorgen voor gezonde en gevarieerde voeding

Ten gevolge van stressvolle omstandigheden kan een verstoord eetpatroon ontstaan, al dan niet, gecombineerd met spijsverteringsklachten. Te haastig, te veel, onregelmatig en verkeerd (snelle snacks, suikers, chocola) eten en drinken (veel alcohol, cafeïnebevattende producten) kan zomaar ontstaan. Hierdoor kunnen tekorten ontstaan aan vitamines, mineralen en voedingsstoffen. Bovendien verbruikt het lichaam veel meer door de stress. Tevens kunnen door de spijsverteringsproblemen de noodzakelijke voedingsstoffen minder goed worden opgenomen. Er ontstaat dus een vorm van "ondervoeding", er is onvoldoende goede voeding (voedende Qi) voor handen.

Verder kan de bloedsuikerspiegel ontregeld raken, wisselende bloedsuikerspiegel, wat weer verkeerd eetgedrag in de hand werkt.

We volstaan hier met enige algemene voedingsadviezen en leefstijladviezen ten aanzien van het voeden:

- Neem de tijd en eet met aandacht. Kauw goed en slik pas door als al het eten vermengd is met speeksel.
- Eet regelmatig, liefst op vaste tijden van de dag. Eet dan slechts fruit of een cracker tussendoor. Geen suiker of chocola.
- Zorg voor een goed ontbijt. Mensen met een Milt-deficiëntie liever geen fruit 's morgens, maar soep of haver-mout/muesli met water en gebroken lijnzaad of Budwigpapje. De energetische Maag en de Milt zijn 's morgens

op hun hoogtepunt van activiteit dus de spijsvertering zal dan het beste verlopen.

- Eet geen te zware maaltijd 's avonds en eet niet meer na 20:00 uur (voor een goede nachtrust).
- Beperk gebruik van koffie tot 2 kopjes per dag en gebruik zeer beperkt alcohol (liever niet)
- Drink veel, liefst lauwwarm water, op een dag. Ongeveer 1 $\frac{1}{2}$ liter.
- Langzaamwerkende koolhydraatrijke maaltijden (zilvervliesrijst, volkerenproducten), zijn meer rustgevend dan eiwitrijke maaltijden. Ze houden bovendien de bloedglucosespiegel stabiel.
- Gebruik het liefst verse en natuurvoedingsproducten en geen kant en klare maaltijden (ook geen magnetronmaaltijden).
- Eet gevarieerd. Eet veel fruit en groenten.
- Eet goede vetten (omega 3 en 6) en zorg voor voldoende vitaminen en mineralen.
- Eet aan tafel (niet voor de tv) en zorg voor een ontspannen rustige sfeer.
- En vooral "Geniet van de maaltijd".

Nog even dit: Om aan te geven hoe belangrijk de spijsvertering is hierbij deze uitdrukking: "*Je bent wat je verteert*".

Bij voeding denken wij in eerste instantie aan fysiek voedsel maar alles wat we tot ons nemen is in principe voedend. Hierbij denken we ook aan het spiritueel, emotioneel en mentaal voedende.

4.8.2 Ademhaling

De ademhaling is zeer belangrijk voor onze zuurstofvoorziening en koolzuurafscheiding (voedende Qi) en dus voor onze hele stofwisseling (vitaliteit).

We hebben beschreven dat men door stress het diafragma en de spieren vastzet, ook van de borstkas. De ademhaling wordt dan oppervlakkig. Meestal is men zich dit niet bewust. Tijdens de Shiatsu-behandeling wordt een diepe ademhaling gestimuleerd en zo leert men de ademhaling bewust "laag" houden (in de Hara (IF)). Door bewust met de ademhaling bezig te zijn krijgt men in de gaten wanneer men deze "vastzet" en hoog gaat ademen, dus oppervlakkig. Door nu bewust naar de buik te ademen hervindt men vanzelf de rust en laat men spanningen los. Bewust diep ademen helpt om in een beladen situatie toch kalm te blijven. De stressor zal minder als stressor worden ervaren en het lichaam wordt optimaal gevoed.

4.8.3 Leefstijladviezen

Ontspanning

Zorg voor voldoende (nacht)rust

Voldoende en goede nachtrust zorgen ervoor dat spanning wordt losgelaten. De geest kan dagelijkse ervaringen verwerken en het lichaam kan de ruimte krijgen voor herstel. Van belang is hierbij om niet tot 's avonds laat intensieve geestelijke inspanning te leveren. Draag dus zorg voor een rustige en een goede slaapplek. Ga op tijd naar bed ook al lukt het slapen niet.

Zorg voor voldoende rustpauzes.

Neem voldoende rustpauzes tijdens werkzaamheden om lichaam en geest even rust te geven en nieuwe energie op te doen.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Sporten en wandelen geeft naast een gezonde lichamelijke inspanning tegelijkertijd geestelijke ontspanning. Het is ontspanning door inspanning. Regelmatig (intensief) bewegen is belangrijk voor je hart, je hormoonhuishouding en om je gewicht op peil te houden. Sporten blijkt een ideale manier om neerslachtigheid te verdrijven. Sporten zorgt voor de aanmaak van "gelukshormonen" of te wel het stimuleert de aanmaak van Serotonine. Sport brengt ook een gevoel van succes met zich mee. Loop of beweeg niet boven je macht. Dat kan schadelijk voor spieren en gewrichten zijn. Professionele begeleiding hierbij kan wenselijk zijn. Een soepele manier van bewegen kan zijn yoga of Tai-Chi.

Beoefen een vorm van ontspanningsmeditatie.

Het primaire doel van meditatie is baas te worden over het eigen denken. Het typerende van piekeren en tobben is dat het niet zomaar te stoppen is ook al vind je het nog zo nutteloos en neem je je vastberaden voor om ermee op te houden. Door meditatie verruimt je bewustzijn en het zorgt ervoor dat je contact blijft met jezelf.

Ontwikkelen van een gezond relativeringsvermogen.

De mens geeft zichzelf voortdurend instructies en neemt dit vaak heel serieus. Door te relativeren neemt men even afstand en probeert men een situatie op juiste waarde te schatten. Het haalt veel spanning weg. Een speciale vorm van relativering is humor. Dit zorgt voor gezonde distantie en innerlijke ruimte om even op adem te komen. Een situatie op een positieve manier benoemen en benaderen geeft ook ruimte en minder spanning.

Adviseer vooral de persoon van zichzelf te houden en ook die dingen te doen waar ze heel erg van kunnen genieten. "Maak tijd voor jezelf".

4.9 Moeilijkheden bij de behandeling van verplegenden en verzorgenden met stressklachten

Uit de interviews en uit eigen ervaring bleek dat het behandelen van verplegenden en verzorgenden met stressklachten soms moeilijkheden op kan leveren.

Bij beginnende stressklachten kan het voorkomen dat er veel onrust is bij de cliënt. Er is dan onvoldoende rust en geduld (vals Yang) om langdurig op de futon te liggen en een rustige massage te ondergaan (IT). De keus wordt dan gemaakt voor snellere oplossingen zoals een "pilletje".

De meeste cliënten komen echter in een vergevorderd stadium van stressklachten, hebben vaak al andere therapieën gevolgd en zijn gemotiveerd voor de behandeling.

Problemen hier kunnen zijn het langdurige traject van de behandelingen met de tijd en het geld dat dat kost. Vaak zijn ontoereikende financiën een struikelblok voor vervolg van de therapie.

Ook het ombuigen van de leefstijl en voedingspatroon kan problemen opleveren met name als de situatie op de werkplek niet is veranderd.

Soms vraagt het van een verzorgende of verplegende een hele omschakeling om van hulpverlener hulpvrager te worden. Het kan dan een periode duren voor de behandeling echt aanslaat en de verzorgende de hulp toelaat.

Wat voor de therapeut soms als moeilijke factor wordt gezien is het kostenplaatje voor de cliënt. De therapeut kan dan wel eens hopen dat het herstel sneller gaat (IM).

Ook komt het voor dat de cliënt, die immers net als de therapeut in de hulpverlening zit of een anderszins vergelijkbare situatie, eenzelfde problematiek laat zien waar ook de therapeut mee kampt. Dit kan ongewenste overdracht tot gevolg hebben wat de behandeling kan schaden.

Een goede afstemming op de cliënt, veel geduld met betrekking tot het verloop van de behandelingen en de cliënt steeds in zijn kracht blijven zien, maken dat de geïnterviewde therapeuten eigenlijk geen problemen ondervonden bij het behandelen van verplegenden en verzorgenden.

4.10 Nabehandeling en onderhoudsbehandeling

Zijn de klachten van verzorgenden en verplegenden na de behandelperiode door de Shiatsu-therapeut verdwenen of nagenoeg verdwenen (soms blijft er nog een restklacht over), dan stopt de behandeling. De cliënt heeft oefeningen meegekregen, leef- en voedingsadviezen en eventueel aanvullende adviezen.

Misschien is de cliënt op advies van de Shiatsu-therapeut gaan mediteren, op yoga gegaan, gaan sporten en dergelijke om de algehele conditie in goede vorm te houden. Kortom er is heel wat gebeurd.

Soms ook zijn de klachten, bijvoorbeeld nekpijn, verdwenen maar is de achterliggende oorzaak blijven bestaan en is er verder niets veranderd.

In beide gevallen kan een onderhoudsbehandeling of een periodieke check-up door de Shiatsu-therapeut heel verstandig zijn. De frequentie hiervan kan variëren. Vele cliënten bleken dat ook te doen.

In stressvolle perioden, of bij opspelen van signalen van beginnende stress, werd dan de frequentie tijdelijk weer verhoogd om te voorkomen dat er weer echte klachten zouden ontstaan.

Op deze manier werden recidieven voorkomen want "als je dat eenmaal hebt meegemaakt wil je dat nooit meer meemaken" (IM).

De ervaring met niet fundamenteel de oorzaak van de klachten aanpakken is dat de klachten steeds terug blijven keren, vaak in heftiger en soms in andere vorm. Het kan voorkomen dat mensen soms in een situatie verkeren waarin verandering vooralsnog niet mogelijk lijkt. Doorgaande ondersteuning door middel van Shiatsu kan de situatie dan draaglijk houden (IA).

Het geen gehoor geven aan de signalen voor verandering kan tot echte onomkeerbare pathologie leiden.

4.11 Conclusie

Concluderend kunnen we zeggen dat Shiatsu binnen het hele scala van behandelmogelijkheden een kleine plaats inneemt. Dat cliënten overwegend op eigen initiatief bij de Shiatsu-therapeut komen en dat ze meestal in een vergevorderd stadium van stressklachten, vaak ook na al andere therapieën gevolgd te hebben, bij de Shiatsu-therapeut terecht komen.

Overleg over de behandeldoelstelling, tussen cliënt en therapeut vooraf, is noodzakelijk om verkeerde verwachtingen te voorkomen.

Er blijken binnen de Shiatsu veel effectieve behandelmogelijkheden te zijn voor verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten. Dit kunnen we concluderen vanuit de afgenomen interviews.

Om de behandeling te ondersteunen is de uitvoering van de aanvullende adviezen, voeding en leefstijladviezen, van essentieel belang. De cliënt kan hierdoor zelf actief bijdragen aan herstel. Over het algemeen is het behandeltraject langdurig en is een onderhoudsbehandeling aan te raden. Echte recidieven worden hiermee voorkomen.

Bronvermelding:

- (1) Rijke, R.P.C., (2001) *Op zoek naar gezondheid.*
- (2) Onoda, S., (2004) *Basiscursus Shiatsu, blz.18*
- (3) Martens, G., (2000) *Stresspatronen, op vleugels van oude metaforen door het digitale tijdperk*
- (4) Namikoshi, T., (1999) *Het Shiatsu werkboek*
- Baren, B. (1998), *In balans*
- Beresford-Cook, C (2005) *Shiatsu in theorie en praktijk*
- Davies, C. & Davies, A. (2005) *Handboek Triggerpoints-therapie*
- Gach, M.R. & Henning, B.A., (2005) *In balans met acupressuur*
- Lint de, H., (2001) *De natuurlijke gezondheids wijzer*
- Kensen, S., (2003) *Shiatsu-Doh*, Toronto
- Maciocia, G., (2005) *De Praktijk van de Chinese Geneeskunde*
- Maciocia, G., (2003) *De grondslagen van de Chinese Geneeskunde*
- Namikoshi, T., (1996) *Shiatsu en stretching*
- Stegeman, N.E., (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte*

www.healthyplace.com

www.kensensaito.com

www.shiatsucentre.net

www.shiatsu-austria.at

www.shiatusocietynews.

www.stress.treatment-and-guides.com

www.shiatsu-op-het-werk.nl

www.shiatsu.ac.jp/english/congress

Interviews (zie bijlage):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| (IA) Harmsen, A. | Iokai Shiatsutherapeut |
| (IB) Martosemito, B. | Shiatsutherapeut |
| (IE) Lent, van, E. | Shiatsutherapeut |
| (IF) Bollé, F. | Shiatsutherapeut |
| (IJ) Pas, te J. | Manager AVR-bureau (personeelszaken) |
| (IM) Dam, van, M. | Shiatsutherapeut |
| (IN) Boogaard, van de, N. | Shiatsutherapeut |
| (IR) Trompert, R. | Chinees Geneeskundige |
| (IT) Smolders, T. | Psycholoog |

Hoofdstuk 5 Samenwerking met andere disciplines

Inleiding

In het voorgaande hoofdstuk hebben we ons voornamelijk bezig gehouden met de behandeling, begeleiding en advisering door de Shiatsu-therapeut.

We hebben in dit hoofdstuk benoemd dat bij de behandeling van verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten problemen boven tafel kunnen komen die om een andere aanpak of ondersteuning vragen. Tevens weten we van andere disciplines dat deze tegen problemen aanlopen waarbij Shiatsu ondersteunend kan werken.

In dit hoofdstuk willen we hier verder op in gaan.

5.1 Welke aanvullende behandelingen of therapieën zijn mogelijk geïndiceerd naast de Shiatsu-behandeling

In de praktijk blijkt dat cliënten meestal pas in een laat stadium bij de Shiatsu-therapeut komen. Dat houdt in dat de problematiek al vergevorderd is en dat vaak ook flinke veranderingen in het leven aan de orde zijn.

Afhankelijk van wat tijdens de Shiatsu-behandeling aan de orde komt, van wat de Shiatsu-therapeut zelf (aan)kan en afhankelijk van de vraag en bereidwilligheid van de cliënt kan ondersteuning door een andere discipline nodig zijn.

Uit de diverse bronnen hebben we het volgende gedestilleerd.

Aangezien Shiatsu energetisch en holistisch werkt, met als aangrijpingspunt het lichaam, betekent dit dat met het in beweging brengen van de energie, op alle niveaus gewerkt wordt. Problemen die zich primair lichamelijk uitten kunnen bij het in beweging brengen van de energie tijdens het hele behandeltraject een andere dynamiek (IT) of achterliggende oorzaak laten zien (IB,IA,IE,IM,IN,IF). Verschillende therapeuten (IN,IB,IF) werken niet samen met andere disciplines. Hun ervaring is dat met hun holistische of 4-dimensionele (IF) benadering de cliënt al tot heling komt. Het initiatief tot inschakelen van een andere discipline laten ze bij de cliënt (IN). Er is dan geen sprake van samenwerking maar de cliënt geeft aan hoe het ermee staat. Elke therapeut gaat er overigens vanuit dat de cliënt zelf doorgeeft aan de andere discipline dat ze tevens in behandeling zijn bij de Shiatsu-therapeut. Of dit ook daadwerkelijk gebeurt blijft de vraag.

Andere Shiatsu-therapeuten (IA,IM,IE) geven aan wel door te verwijzen naar een psychosynthesetherapeut, Chineesgeneeskundige, coach, orthomoleculair arts en dergelijke. Er is echter meestal geen direct overleg. De cliënt geeft meestal aan hoe het ermee staat en "het lichaam geeft toch wel aan of er iets belangrijks is gebeurd" (IA).

De Shiatsu kan op alle lagen helend werken. Soms kan het zijn dat de cliënt ook veel behoefte heeft aan psychische professionele begeleiding, door *psycholoog of psychotherapeut*. Bijvoorbeeld als stressklachten voortkomen uit een gedragspatroon dat geworteld is in een zeer moeilijke jeugdsituatie.

Een *coach* kan ingeschakeld worden om begeleiding te geven bij het omgaan met en zoeken naar een passender werkplek.

Er kan ook behoefte zijn aan spirituele ondersteuning en meditatietraining.

Bij een enorme energieleegte of hitte kan ondersteuning van Natuurgeneeskundige kruiden (IR,IA) nodig zijn. Verwijzing naar een *Chinees- of Natuurgeneeskundige* kan dan wenselijk zijn.

Bij zeer veel problemen met de voeding en spijsvertering kan verwijzing naar een *Natuurgeneeskundig diëtiste* noodzakelijk zijn.

Bij verkeerd zittende wervels is een behandeling door een *manueel therapeut of osteopaat* aan de orde en een osteopaat kan uitkomst bieden bij verklevingen van organen.

Bij vermoeden van andere onderliggende oorzaken (bijvoorbeeld virusinfectie, intoxicatie) of bij onvoldoende behandelresultaten, is het vanzelfsprekend dat naar de *arts* wordt terugverwezen of indien deze niets vindt of heeft gevonden dan kunnen *alternatief werkende artsen of therapeuten* worden ingeschakeld.

Uit de interviews is overigens gebleken dat weinig therapeuten over een uitgebreid verwijsnetwerk beschikken. Dat heeft als oorzaak:

- dat ze over het algemeen nogal solitair werken, in één op één contact met de cliënt;
- dat de behandeling met Shiatsu op vele niveaus tegelijk werkt en werkelijk heelmakend werkt;
- dat alle verantwoordelijkheid voor de genezing bij de cliënt wordt gelegd (de therapeut is slechts facilitator); de cliënt zoekt dus zelf ondersteuning indien gewenst;
- dat de Shiatsu-therapeuten zelf soms zijn bijgeschoold op het gebied dat de cliënt nodig heeft (stressmanagement, counseling, kruiden enzovoorts) en dus een "totaalpakket" kunnen bieden;
- dat de therapeut bij verwijzing ook werkelijk het gevoel wil hebben met de andere discipline op één lijn te zitten en dit vraagt een flinke tijdsinvestering;
- dat de therapeut angst heeft om de cliënt kwijt te raken kan misschien ook een rol spelen (IT).

Uit de literatuur (1) en uit de interviews hebben we gezien dat ondersteuning door genoemde therapieën heilzaam kan zijn voor de cliënt. Doordat de cliënten

de Shiatsu-behandeling blijven volgen en hun oefeningen blijven doen kunnen de effecten van de ingezette aanvullende therapieën worden geïncorporeerd, eigen gemaakt en gestabiliseerd. Door de Shiatsu blijven de mensen in contact met hun lichaam, wat ze geaard houdt en basis geeft door alle omstandigheden heen.

5.2 Waar kan de Shiatsu-therapie ondersteunend werken naast andere therapievormen?

De Shiatsu-therapeut wordt ook ingeschakeld bij behandelingen door andere disciplines.

De Chineesgeneeskundige (IR) kan bijvoorbeeld een klant met ernstige stressklachten, zoals slapeloosheid en moeheid, heel ver begeleiden maar met name met klachten op musculair-skeletair gebied en bij energetische blokkades schakelt deze de Shiatsu-therapeut in.

De psycholoog (IT) en psychotherapeut kunnen veel bereiken op psycho-emotioneel gebied maar indien lichamelijke of psychosomatische klachten spelen wordt soms de Shiatsu-therapeut ingeschakeld. Ook als het psychotherapeutisch proces is vastgelopen kan de Shiatsu-therapeut worden ingeschakeld om de energie weer "vlot te trekken".

Bij cliënten die vooral erg mentaal bezig zijn en eigenlijk geen verbinding meer voelen met emoties en lichaam is ondersteuning van de behandeling met Shiatsu zeer geïndiceerd (IF). De kracht van de aanraking en bewuste ademhaling kan al zeer sterk helend werken.

De ervaring van de verschillende therapeuten is dat de Shiatsu zeer ondersteunend werkt. Eén plus één is meer dan twee. Samen een cliënt begeleiden kan meer dan dubbel zo effectief werken.

Met name bij de psychotherapeutische begeleiding van cliënten is aangetoond dat de Shiatsu-behandeling een grote toegevoegde waarde kan hebben (1,2,IT).

In de diverse praktijken blijkt echter dat er vanuit andere disciplines weinig doorverwezen wordt naar de Shiatsu-therapeut en andersom. Wellicht ligt hier een uitdaging voor de nieuwe generatie Shiatsu-therapeuten.

Bronvermelding:

(1) www.shiatsu-austria.at

www.shiatsucentre.net

(2) Kensen, S., (2003) *Shiatsu-Doh*

Beresford-Cook, C (2005) *Shiatsu in theorie en praktijk*

Interviews (zie bijlage):

(IA) Harmsen, A.	Iokai Shiatsu-therapeut
(IB) Martosemito, B.	Shiatsu-therapeut
(IE) Lent, van, E.	Shiatsu-therapeut
(IF) Bollé, F.	Shiatsu-therapeut
(IJ) Pas, te, J.	Manager AVR-bureau
(IM) Dam, van, M.	Shiatsu-therapeut
(IN) Boogaard, van de, N.	Shiatsu-therapeut
(IR) Trompert, R.	Chinees Geneeskundige
(IT) Smolders, T.	Psycholoog

Hoofdstuk 6 Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

Samenvatting

Samenvattend kunnen we zeggen dat stress en het omgaan met stressoren hoort bij het leven en het werk. Hoe met de stressoren wordt omgegaan is zeer afhankelijk van persoonlijkheidskenmerken, kwantiteit en kwaliteit, intensiteit en duur van de stressvolle situaties. Ook de mate van ontspanning na de stressvolle situatie is belangrijk voor het al dan niet optreden van stressklachten.

Bij verplegenden en verzorgenden blijken naast de fysieke overbelasting door zwaar lichamelijk werk en wisselende diensten, communicatieproblemen tussen collega's onderling, alsook onvrede met de (re-)organisatie en de werkdruk belangrijke stressoren.

Persoonskenmerken zoals: toegewijd zijn, gevoel van controle hebben en houden van uitdagingen, zijn eigenschappen die voorkomen dat stressoren tot stress en stressklachten leiden.

De meest voorkomende klachten zijn pijnklachten van nek, schouder en rug, vermoeidheid, spijsverteringsklachten, slaapproblemen, concentratieproblemen, en emotionele problemen, zoals frustratie, irritatie en zorgelijkheid.

Ook werd aangegeven dat men het contact met lichaam of gevoel kwijt was.

Vanuit de westerse en traditionele Chinese geneeskunde bekeken blijkt hoe belangrijk balans is. Westers wordt dit balans tussen sympathicus en parasympathicus genoemd. Hierbij spelen Cortisol en Adrenaline een belangrijke rol. Effecten op de lange termijn zijn ontregeling van de regelsystemen en uitputting van de bijnieren. Westers wordt meer analytisch en lokaal gekeken.

Chinees geneeskundig hebben we het over de balans tussen Yin en Yang. Men spreekt over een totaal energetisch patroon. Men beschrijft naast de lichamelijke, ook de emotionele, geestelijke en spirituele factoren die tot disbalans kunnen lijden. Dit is een holistisch model.

In beide verklaringsmodellen springt vooral het verschil in oorzaak en benadering eruit. Westers richt men zich met name op *de klacht* en de daarvoor geëigende behandeling. Oosters gezien richt men zich op *het individu* in zijn totaliteit, dus ook zijn omgeving. Dezelfde klacht kan dus om verschillende benaderingen vragen. Met name aan de emoties en voeding wordt in de TCM veel belang toegekend.

We hebben beschreven wat een Shiatsu-therapeut kan betekenen voor verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten. Klachten manifesteren zich meestal op meerdere gebieden en een Shiatsu-therapeut

werkt holistisch. Vage klachten worden meegenomen in het onderzoek en de behandeling. De Shiatsu-therapeut heeft veel diagnostische middelen tot zijn beschikking en de grote kracht is dat de diagnostiek tijdens het behandelen blijft doorlopen. Zo kan steeds optimaal, aangepast aan de situatie, gericht behandeld worden.

De Shiatsu-behandeling bestaat uit een basisbehandeling, receptbehandelingen en de meer emotioneel gerichte releasebehandelingen. Verder wordt elke klacht individueel bekeken en eventueel aangevuld met specifieke acupressuurpunten. De resultaten van de behandelingen zijn dan ook zeer effectief te noemen.

Naast de positieve effecten op lichamelijk, emotioneel en geestelijk gebied zien we de *verbinding, integratie en balans* tussen deze gebieden binnen het individu als grote kracht van de Shiatsu-behandeling. Dit kan leiden tot *bewustwording*. Deze bewustwording kan de aanzet zijn tot daadwerkelijke verandering en gefundeerde keuzes.

Het is de ervaring vanuit de praktijk dat cliënten over het algemeen pas in een laat stadium van stressklachten, soms tegen een burn-out aan, bij de Shiatsu-therapeut komen. De persoon staat dan al zo lang onder spanning dat hij het niet meer weet en niet meer voelt. Dat houdt in dat het behandeltraject meestal langdurig is.

Het resultaat van de behandeling wordt mede bepaald door het volgen van de aangegeven aanvullende adviezen door de Shiatsu-therapeut op het gebied van voeding, beweging, ademhaling en ontspanning. Vaak wordt na het behandeltraject een onderhoudsbehandeling afgesproken om recidivering van de klachten te voorkomen.

Aanvulling van de Shiatsu-behandeling door een andere discipline, zoals psychotherapeut of fytotherapeut, werkt zeer ondersteunend en kan het herstel bespoedigen en bestendigen. Met name de combinatie van Shiatsu en psychotherapie werkt zeer versterkend op elkaar en bevordert de integratie van de verschillende gebieden binnen het individu.

Conclusie

Het blijkt een hele kunst te zijn om op een goede manier om te gaan met alle spanning en stress die het werken als verzorgende en verplegende in een gezondheidszorginstelling met zich meebrengt.

- De snel veranderende gezondheidszorg met veranderende wetgeving en protocollen, veranderende patiëntenpopulatie (en daardoor zorgvraag), agressiviteit en bezuinigingen vraagt zeer veel van de stressbestendigheid van de werknemers.

- Het feit dat de verzorgende en verplegende constant intensief contact hebben met cliënten vraagt een groot anticiperend vermogen. Het beroep is al belastend door de zware fysieke en dus ook geestelijke belasting en als daar dan nog organisatieproblemen of een slechte onderlinge communicatie bijkomen dan kunnen stressklachten veelvuldig voorkomen. Ziekteverzuim komt veel voor (IJ,IT).
- Onze onderzoeksgroep betreft hoofdzakelijk vrouwen en bij hen spelen naast de werksituatie vaak meerdere stressoren. De vrouwen stellen vaak onder maatschappelijke druk, zeer hoge eisen aan zichzelf. Ze moeten alles willen en kunnen van zichzelf en eens eist dit z'n tol. Bovendien stellen ze geen duidelijke grenzen en verliezen ze hierdoor de controle en het plezier. We kunnen dan ook niet spreken van zuiver werkgerelateerde stressklachten.
- Het blijkt dat verzorgenden en verplegenden weinig stilstaan bij de zorg voor zichzelf en meer gericht zijn op hulpverlening. Hierdoor worden stresssymptomen pas laat onderkend en wordt pas in een laat stadium hulp gezocht. Ook al bestaat het inzicht, dan blijkt toch vaak de tijds- en geldinvestering een struikelblok.

Naast alle mogelijke aanpassingen of begeleiding op de werkplek kan de verplegende en verzorgende zelf ook veel ondernemen om zijn of haar stressklachten te verminderen en zijn of haar stressbestendigheid te vergroten.

- De klachten waarmee verzorgenden en verplegenden voornamelijk bij de Shiatsu-therapeut komen zijn klachten van houdings- en bewegingsapparaat en hoofdpijn. Bij de intake en behandeling wordt duidelijk dat klachten ook op meerdere vlakken aanwezig zijn en door de cliënt wordt al gauw de relatie met stress gelegd.

Shiatsu-therapie is een zeer effectieve methode voor behandeling van stressklachten. Dat heeft verschillende redenen te weten:

- Stressklachten manifesteren zich op alle vlakken van het menselijk functioneren. Door de holistische benadering van Shiatsu is dit de behandeling bij uitstek bij deze klachten.
- Door de Shiatsu kan de cliënt weer contact maken met zijn lichaam en alle informatie die hierin opgeslagen ligt. Hierdoor kan hervinden van de balans en integratie van de verschillende gebieden plaatsvinden.
- Naast de directe behandeling geeft de Shiatsu-therapeut voorts voedings- en leefstijladviezen en begeleidt hij de cliënt naar bewustwording en mogelijke verandering. Hierdoor zal de cliënt niet zo snel terugvallen in het "oude" gedragspatroon dat tot klachten leidde.

- Er wordt van de cliënt uitgegaan en niet van de klacht. Hierdoor is de behandeling op maat toegesneden.
- De Shiatsu-therapeut benadrukt de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt. Dit is voorwaarde voor het verloop en het effect van de therapie.
- De effecten van de Shiatsu-behandeling zijn lichamelijk met onder andere: een daling van de bloeddruk, een vermindering van de spierpijnklachten, een verbeterde spijsvertering, afname van de moeheid en toename van de vitaliteit. Maar ook geestelijk heeft Shiatsu zijn uitwerking: toename van levensvreugde, toename van de creativiteit en een "lekkerder in het vel zitten", duidelijker grenzen kunnen aangeven en bewaken en meer betrokken zijn bij het werk.
- Shiatsu kan preventief toegepast worden om stressvolle perioden of situaties aan te kunnen en recidivering van klachten te voorkomen.

Vanuit ons praktijkonderzoek bleek verder:

- dat verzorgenden en verplegenden pas in een laat stadium van stressklachten naar de Shiatsu-therapeut gaan. Dit is jammer want het behandeltraject is dan lang en de kans op blijvende restbeschadiging door de stress is aanwezig.
- dat de Shiatsu-therapeuten weinig samenwerkten met andere disciplines en nauwelijks over netwerken beschikten. Gezien onze bevindingen vinden wij dit jammer.
- Dat Shiatsu nauwelijks preventief wordt ingezet in werksituaties terwijl de effecten buitengewoon zijn.

De algehele conclusie is dat Shiatsu-behandeling bij verzorgenden en verplegenden met werkgerelateerde stressklachten zeer effectief is.

De toegevoegde waarde van Shiatsu is:

- Shiatsu werkt niet symptoombestrijdend maar oorzakelijk.
- Shiatsu werkt holistisch
- Shiatsu laat energie stromen
- Shiatsu behandelt het gehele lichaam
- Shiatsu stimuleert het zelfhelend vermogen
- Shiatsu is individueel toegespitst op de cliënt
- Shiatsu blijft tijdens het behandelen diagnosticerend bezig
- Shiatsu werkt door middel van bewuste aanraking
- Shiatsu doet een appèl op de verantwoordelijkheid van de cliënt zelf
- Shiatsu begeleidt naar bewustwording

Shiatsu-behandeling ter voorkoming van werkgerelateerde stressklachten zou veel ellende kunnen voorkomen en de werkgever heel wat geld besparen.

Aanbevelingen

Na het schrijven van dit werkstuk hebben wij enige aanbevelingen geformuleerd voor de Shiatsu-therapeut te weten:

- Zorg voor je eigen stresspreventie.
We hebben steeds gesproken over stressklachten bij verzorgenden en verplegenden, maar zowel u en ik als behandelend Shiatsu-therapeut zijn tevens zeer gepredisponeerd tot het krijgen van deze klachten door de uitoefening van ons beroep. Voorgaande adviezen zijn dus zeker op onszelf van toepassing. In de afgenomen interviews bleken de therapeuten zich dat terdege bewust en de meesten hadden hiervoor ook structurele maatregelen genomen zoals, regelmatige laten behandelen door collega-therapeuten (IE,IM,IA), supervisie krijgen, regelmatig sport beoefenen (fitness, Tai-Chi, Qi-gong, roeien (IM)), regelmatig bijscholen en laten inspireren (IE,IM,IA,IF), dagelijkse oefeningen en meditatie (IA), regelmatig vrij nemen (IE,IB), andere leuke dingen doen enzovoorts. Maar allen vertelden dat het alertheid bleef vragen zich hiervan bewust te blijven. Het "overkwam" hen nog steeds dat ze iets te ver over de grens waren gegaan. Een grote mate van bewustzijn, zowel fysiek als emotioneel, en een bereidheid tot zelfreflectie en verandering, indien de situatie dat vraagt, zijn ingrediënten om de balans te behouden en goede Shiatsu-behandelingen te kunnen blijven geven.
- Geloof in de kracht van de cliënt. Jij bent "slechts" facilitator. Wees empatisch maar blijf bij jezelf en bij je eigen energie.
- Zorg bij de intake voor helderheid rondom je eigen voorwaarden, beider verwachtingen en behandeldoelstelling.
- Doe regelmatig aan bijscholing en doe aan intercollegiaal overleg. Dit houdt je alert, scherp en geïnspireerd.
- Omdat cliënten vaak ook veel behoefte aan gesprek hebben is vaardigheid en ervaring in gespreksvoering heel belangrijk. Bij onzekerheid op dit gebied is scholing, bijvoorbeeld counseling, aan te bevelen.
- Omdat tegenwoordig, ook bij de Shiatsu-therapeut op het matje, veel mensen met psychische problematiek komen (depressie, neurose, Borderliner) en mensen met levensvragen of onverwerkte trauma's, is het raadzaam op dit gebied geïnformeerd te zijn.
- Houd goed je eigen grenzen van je expertise en draagkracht in de gaten en verwijs zo nodig.
- Investeer in een netwerk van complementair werkende therapeuten en zorg voor een goede samenwerking. Hiermee kun je je cliënt een totaalpakket aan zorg bieden en zelf heb je een steuntje in de rug bij vragen of problemen. De effecten voor de cliënt zijn meer dan cumulatief.

Bovendien genereert investeren in een netwerk meer cliënten.

- Probeer werkgevers en ziektekostenverzekeraars te overtuigen van de, "op lange termijn" zeer lucratieve preventieve werking van Shiatsu-therapie.
- Doe regelmatig dingen waar je zelf veel van geniet.

En dan, als je weet dat je jouw kennis en vaardigheden scherp en "up-to-date" houdt en je intentie zuiver is , **"Vertrouw op jezelf en volg je intuïtie"**.

Interviews (zie bijlage):

(IA) Harmsen, A.	Iokai Shiatsutherapeut
(IB) Martosemito, B.	Shiatsutherapeut
(IE) Lent, van, E.	Shiatsutherapeut
(IF) Bollé, F.	Shiatsutherapeut
(IJ) Pas, te J.	Manager AVR-bureau (personeelszaken)
(IM) Dam, van, M.	Shiatsutherapeut
(IN) Boogaard, van de, N.	Shiatsutherapeut
(IR) Trompert, R.	Chinees Geneeskundige
(IT) Smolders, T.	Psycholoog



Nabeschuwing

Tijdens bestudering van de literatuur en internet liepen wij steeds tegen dezelfde problemen aan. Er wordt in algemene termen gesproken over werking en resultaten van de Shiatsu-behandelingen, maar heel gerichte onderzoeksresultaten zijn ons niet bekend. Er zijn wel onderzoeken gedaan die de positieve effecten van Shiatsu beschrijven, maar deze zijn niet ter inzage beschikbaar of opvraagbaar. Dit heeft zeer sterk te maken met de Japanse cultuur die, in tegenstelling tot de westerse cultuur, een sterk hiërarchisch leerstelsel heeft. De leerling blijft voor informatie afhankelijk van de meester. De leerling krijgt meer informatie als hij de stof tot dan toe volledig beheerst en de meester hem geschikt acht tot een stapje verder. Dit is een bewonderenswaardig systeem maar met ons rationele, analytische leermodel en onderzoekswijze wel wat lastig. Bovendien zijn de TCM en de Shiatsu van oudsher een empirische en beschrijvende wetenschap en voldoen de "onderzoeksresultaten" niet altijd aan de westers gestelde normen.

Het surfen op het net bracht ons bij hele verassende sites over de hele wereld en dicht bij huis. Er waren fantastische sites bij (www.Shiatsu-austria.at) en zeer summiere. Dit heeft ons beeld van Shiatsu over de wereld verruimd.

Voor ons afstudeerproject waren we derhalve genoodzaakt om, naast literatuurstudie, flink wat veldonderzoek te doen. We hebben dit gedaan in de vorm van interviews. We hebben 5 Namikoshi Shiatsu therapeuten, 1 Iokai-Shiatsu therapeut, 1 Chinees geneeskundige, 1 Integraal werkend psycholoog en 1 P&O functionaris van een thuiszorgorganisatie geïnterviewd.

Het afnemen van de interviews was voor ons erg inspirerend. We kwamen op verschillende behandellocaties en in verschillende behandelsteren. Iedere therapeut had zijn eigen manier van werken, behandelen en omgang met de cliënten. De behandelingen waren weliswaar geworteld in de Namikoshi-Shiatsu maar werden veelal aangevuld met andere therapieën zoals cranio-sacraaltherapie (IA,IN), oornacupunctuur (IM,IE), 4-dimensionaaltherapie (IF). Het was bijzonder en bemoedigend voor ons om te horen hoe enthousiast elke therapeut was over het vak van Shiatsu-therapeut.

We hebben deze afstudeeropdracht met z'n drieën geschreven. Het werd duidelijk gedurende de voortgang dat we elk onze eigen kwaliteiten hadden en konden inzetten. We vulden elkaar aan en waren met elkaar meer dan de som der delen. Doordat we elkaar stimuleerden konden we persoonlijke dipjes snel overwinnen, er een uitdaging in zien en na gezellige ontspannende momenten met hernieuwde moed voortgaan.

Literatuurlijst

Boeken:

- Baren, B. (1998), *In balans*, Utrecht: Bruna, A.W. uitgevers BV
- Bekkum, P.W.J., Gouw, A. (2005), *Werkbelasting en stress*, Arbo themacahier 9 Den Haag, Sdu uitgevers (2^e herziene druk)
- Bernards, J.A., & Bouwman, L.N., (1979) *Fysiologie van de mens*, Utrecht: Bohn, Scheltema & Holkema (3^e druk)
- Beresford-Cook, C (2005) *Shiatsu in theorie en praktijk*, Haarlem: Altamira-Becht (3e druk)
- Beinfeld, H. & Korngold, E., (2001) *Basisboek Chinese geneeswijzen*, Haarlem: Altamira-Becht
- Berkow, R., Beers, M.H., Fletcher, A.J., e.a., (2000) Merck manual Medisch Handboek, Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum
- Davies, C. & Davies, A. (2005) *Handboek Triggerpoints-therapie*, Haarlem: Altamira-Becht (2^e druk)
- Dethlefsen, T., Dahlke, R., (1986) *De zin van ziek zijn*, Deventer: Ankh-Hermens BV (3^e druk)
- Gach, M.R. & Henning, B.A., (2005) *In balans met acupressuur*, Haarlem: Altamira-Becht
- Gaillard, A., (1996) *Stress, productiviteit en gezondheid*, Amsterdam: Nieuwezijds
- Gray, P., (2003) *Psychology*, New York USA: Worth Publishers (4^e edition)
- Heycop ten Ham van, C., Hendriks, H.J.C., In den Bosch, J.H., Schormans, J.H.M., Hoogduin, C.A.L., Schaufeli, W.B., Schaap, C.P.D.R., Bakker, A.B. (2002) *Behandelingsstrategieën bij Burn-Out*, Houten: Bohn Stafleu Van Loghum
- Krans van der, J.W. redactie (2000) *Basisboek Pathologie*, Utrecht/Zutphen: ThiemeMeulenhoff (1^e druk 4^e oplage)
- Kalat, J.W., (2004) *Biological psychology*, Belmont USA: Wadsworth/Thompson Learning (8^e edition)
- Kaptchuk, T.J., (2001) *Handboek Chinese geneeswijzen*, Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers B.V.
- Koster, F., (2002) *Stress: Wat kan ik er zelf aan doen? Boedistische meditatieprincipes bij stresshantering en burnout preventie*, Rotterdam: Asoka
- Langedijk, P., (1989) *De Parasympathicus, in relatie met stress, geestelijke en lichamelijke ziekten*, Deventer: Ankh-Hermes bv
- Lint de, H., (2001) *De natuurlijke gezondheids wijzer*, Baarn: De Kern
- Kensen, S., (2003) *Shiatsu-Doh*, Toronto, Antario, Canada: Pound Publisng
- Maciocia, G., (2005) *De Praktijk van de Chinese Geneeskunde*, Brussel: Satas n.v.
- Maciocia, G., (2003) *De grondslagen van de Chinese Geneeskunde*, Brussel: Satas n.v.

Martens, G., (2000) *Stresspatronen, op vleugels van oude metaforen door het digitale tijdperk*, Tilburg: Sigma Press b.v.

Namikoshi, T., (1999) *Het Shiatsu werkboek*, Deventer: Ankh-Hermes b.v. (2^e druk)

Namikoshi, T., (1996) *Shiatsu en stretching*, Deventer: Ankh-Hermes b.v.

Onoda, S., (2004) *Basiscursus Shiatsu*, Deventer: Ankh-Hermes b.v.

Rijke, R.P.C., (2001) *Op zoek naar gezondheid*, Zeist: Lemniscaat Modern Antiquariaat.

Rycken, J.J.F., (1997) *Werkdruk en Welzijn*, Utrecht: SWP B.V.

Schaufeli, W.B., Hell, J.G.F., Schreurs, P.J.G., (2000) *Meten van werkstress, overzicht van methoden, moeilijkheden en mogelijkheden*, Houten: Bohn Stafleu Van Loghem

Steen van der, W., (1991) *Denken over geneeskunde*, Lochem: De Tijdstroom

Stegeman, N.E., (1997) *Voeding bij gezondheid en ziekte*, Groningen: Wolters-Noordhoff (3^e druk)

Artikelen:

Hardeman, E., *Stress is een prachtig mechanisme*. Ublad Universiteit Utrecht 21 januari 1999, jaargang 30

Hellema, H., (2006). *Stress zo oud als leven op aarde*. Gelders Dagblad " de Stentor", 18 - 02 - 2006.

Psychologie magazine, 25^e jaargang, april 2006, blz. 64.

Redactieartikel binnenland, (2006). *Stress kost jaarlijks zes miljard*. Gelders Dagblad " de Stentor" 10 - 02 - 2006.

Tijdschrift voor integrale geneeskunde, (2003) jaargang 19, no 4, blz 221

Web artikel NRC, (1999), *Spanning is gezond*, NRC Handelsblad 26 augustus 1999

TNO brochures Organisatorische Innovatie,
Aanpak werkdruk in organisaties,
Beheersen van stress in organisaties.

Internetsites:

www.andrew-may.com/quantum

www.arbonet.nl

http://www.arboned.nl/portal/page?_pageid=77,64801&_dad=wportal&_schema=PORTAL

http://www.burnin.nl/?id=erv_per_ing

http://www.burnin.nl/?id=ken_tsb_scu

www.businessballs.com

<http://www.businessballs.com/stressmanagement.htm>

www.bmj.com

<http://www.carrieretijger.nl/>

<http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-vaardigheden/werkdruk/stress-hanteren>

<http://www.clinical-supervision.com/evidence%20based%20intervention%20in%20nurses%20work%20stress.htm>
www.eagleheartdynamic.com
<http://www.eagleheartdynamic.com/globalnews4.htm>
<http://www.gezonduitgeven.nl>
http://www.gezonduitgeven.nl/downloads/vi/nieuws/framework_agr_work_related_stress.pdf
www.healthyplace.com
<http://www.healthyplace.com/communities/anxiety/stress.asp>
http://www.healthyplace.com/communities/anxiety/stress_5.asp
http://www.healthyplace.com/Communities/Anxiety/stress_6.asp
www.health-nexus.com/shiatsu
www.holisticonline.com
http://www.holisticonline.com/stress/stress_home.htm
http://www.holisticonline.com/shiatsu/hol_shiatsu_applications.htm
<http://www.ilo.uva.nl/>
www.ilo.uva.nl/docs/handout-rsi-vereniging.pdf
www.innernet.com
www.kensensaito.com
<http://www.kensensaito.com/news.html#4>
www.merckmanual.nl
<http://www.merckmanual.nl/index2.html?pid=2&aline=1003&htid=9101&number=45&number=>
http://www.merckmanual.nl/index2.html?pid=2&hid=83&last_hcount=&last_acount=14&aline=1021
http://www.merckmanual.nl/index2.html?pid=2&hid=83&last_hcount=&last_acount=14&aid=1022&aline=1022
http://www.merckmanual.nl/index2.html?pid=2&hid=81&last_hcount=&last_acount=0&aline=991
www.nrc.nl
<http://www.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Stress/inhoud.html>
<http://www.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Stress/werkstress.html>
<http://www.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Stress/behandeling.html>
www.ncbi.nlm.nih.gov
<http://www.percaya.nl/>
http://www.percaya.nl/pages/stadia_van_stresspag.html
<http://www.percaya.nl/pages/werkstresspag.html>
http://www.percaya.nl/pages/gewone_stresspag.html
http://www.percaya.nl/pages/burn_out_of_opgebrand_zijn_pag.html
www.sciencedirect.com
www.scirus.com
www.shiatsucentre.net
www.shiatsu-austria.at
http://www.shiatsu-austria.at/frame_magazin.htm
www.shiatusocietynews.com
www.stress.org
www.stress.treatment-and-guides.com
<http://www.stress.treatment-and-guides.com/?gclid=ClzTkkPhnYMcFUBuEQod50Solq>
www.google.nl/journals
www.stressdirections.com/personal/about_stress
www.shiatsu-op-het-werk.nl

www.shiatsu.ac.jp/english/congress

www.stichtsemediators.nl

http://www.stichtsemediators.nl/index.php?folder_id=38&file_id=40

<http://www.ublad.uu.nl/WebObjects/UOL.woa/4/wa/Ublad/archief?id=1012196>

www.wellpathresource.com/

www.who.int/en

Interviews (zie bijlage):

(IA) Harmsen, A.	Iokai Shiatsutherapeut
(IB) Martosemito, B.	Shiatsutherapeut
(IE) Lent, van, E.	Shiatsutherapeut
(IF) Bollé, F.	Shiatsutherapeut
(IJ) Pas, te, J.	Manager AVR-bureau
(IM) Dam, van, M.	Shiatsutherapeut
(IN) Boogaard, van de, N.	Shiatsutherapeut
(IR) Trompert, R.	Chinees Geneeskundige
(IT) Smolders, T.	Psycholoog

Interviewuitwerking 26 mei 2006 t.b.v. afstudeerproject RCA

Ans Harmsen

Shiatsu-therapeut (Iokai) te Amersfoort

Algemeen

Ans heeft een praktijkruimte in het centrum van Amersfoort en werkt alleen. Ze werkt sinds 1993 als Shiatsu-therapeut en momenteel is dat ongeveer drie dagen in de week. Daarnaast geeft ze les aan de Amsterdamse school voor iokai-shiatsu. Ze werkt op de futon.

Ans geeft aan dat er bij mensen steeds meer bekendheid komt over Shiatsu. De cliënten komen bij Ans via mond-tot-mondreclame, via internet, gouden gids en andere therapeuten.

Ze heeft allereerst de Namikoski-shiatsu opleiding gevolgd bij Dennis Binks, daarna is ze begonnen Iokai shiatsu te studeren bij Kasunori Sasaki en deze vorm van shiatsu heeft haar hart gestolen. Ze heeft zich hier verder in verdiept en hiermee werkt ze in haar praktijk. Daarna heeft ze een 3-jarige acupunctuur-opleiding gevolgd. Ze heeft in deze opleiding ook les gehad in Chinese kruiden en Tuina

Ze werkt soms samen met andere therapeuten, waar ze indien nodig, overleg heeft. Wanneer er een doorbraak of verandering plaatsvindt bij de cliënt, is dat merkbaar voor de behandelende therapeuten en overleg is dan eigenlijk niet nodig. Het lichaam geeft dit ook duidelijk aan en liegt nooit.

Stressoren en klachten

Ans behandelt mensen die werkzaam zijn binnen de gezondheidszorg en te maken hebben met stressklachten, o.a. bejaardenzorg, zwakzinnigenzorg en jeugdzorg.

Als stressoren ziet ze vooral een slechte organisatie van het werk, werkdruk; teveel werkzaamheden in te weinig tijd en geen erkenning of complimentjes ervaren. Het zijn ook vaak perfectionistische mensen en men vergeet dan zichzelf. Karaktereigenschap speelt een rol in het verkrijgen van stressklachten, maar Ans denkt niet dat deze problemen specifiek zijn voor de gezondheidszorg. Bij verzorgenden in de jeugdzorg kunnen onregelmatige diensten een stressfactor zijn en dan vooral slaapdiensten waarin men tijdens de slaapuren niet goed kan rusten i.v.m. onprettige slaapruijnte en het alert zijn op cliënten.

Klachten die Ans ziet zijn: pijn in rug en schouders, migraine en R.S.I. (bij perfectionisme en over eigen grenzen heen gaan), moeheid, buikkklachten en gespannenheid.

Diagnostiek

Voor het stellen van een diagnose gebruikt Ans de uitgebreide Hara-diagnose en de rugdiagnose, onderzoek van de meridianen, de pols, het anamnese-gesprek en observatie (aanraken, vragen, luisteren en observeren). Het openstellen voor de cliënt is essentieel om te kunnen ervaren wat de Hara je vertelt, ook over emoties en karakter.

Via Hara-diagnose kan Ans ook voelen waar iemand emotioneel mee zit. Het is niet altijd mogelijk om via de Hara meteen een helder beeld te krijgen over wat er speelt. Kennis, ervaring en vooral het open stellen, zonder te "willen", wijzen de weg. Ze legt, voor het behandelen, op een begrijpelijke manier uit wat ze doet. Als het kan dan stelt ze een vraag aan de cliënt zodat hij inzicht krijgt en verder kan. Wanneer Ans bijvoorbeeld voelt dat er iets met de maagmeridiaan niet in orde is, zegt dat wat over het niet goed in je vel zitten. Ze vraagt dan hoe het is in het werk of privé. Het emotionele deel is binnen de Iokai erg belangrijk.

Ans vraagt ook altijd aan de cliënt of hij zelf een idee heeft waar de klacht mee te maken heeft. Ans heeft de ervaring dat mensen meestal wel weten dat klachten die ze aangeven een relatie hebben met stress.

Behandeling

Tijdens het stellen van de diagnose is Ans eigenlijk al bezig met behandelen. Het merendeel van de cliënten behandelt ze met Shiatsu omdat ze het essentieel vindt om te communiceren met de energie van de ander. Soms zet ze wat naalden, maar de info die ze krijgt door met haar handen te voelen en te werken voelt prettig en heeft een diepere werking op de patient. Soms doet ze wat met cranio-sacraaltherapie, moxa, cupping of Tuina.

Het is belangrijk dat iemand tijdens het behandelen lekker ligt en zich kan ontspannen, de houding, is bij de Iokai-shiatsu, niet vastgelegd.

Door middel van praten komen zaken aan de orde. Als iemand bijvoorbeeld moeite heeft om grenzen te stellen, begeleidt Ans ook door gesprekken. Sommige dingen zijn niet alleen met Shiatsu te behandelen, het kan nodig zijn dat iemand ook therapeutische gesprekken heeft. De combinatie van Shiatsu en gesprekken met een psychotherapeut, psycholoog of coach vindt Ans vaak zeer effectief.

Bij het behandelen begint ze meestal met het aanraken en onderzoeken van de klachtplek. Verder richt ze zich op de Hara en meridianen. Alle puzzelstukjes geven tezamen richting aan de behandeling. Er zijn voor haar geen vaste receptbehandelingen. Er wordt veel gewerkt met twee handen: de luisterende Yin-hand registreert en de actieve Yang-hand beweegt. Op die manier wordt gevoeld wat energie in het lichaam doet.

Bij verzorgenden met stressklachten vindt ze de Hara heel belangrijk. Het aanraken van het buikgebied zet veel in werking. Bij deze mensen is er vaak sprake van een stagnatie; er is geen doorstroom tussen boven en onder, rond het diafragma (onder is leeg). Mensen met stress hebben vaak het gevoel niet anders te kunnen; geen ruimte om het anders te doen. Wanneer ze de ruimte ervaren, en zich er dus bewust van zijn, kunnen oorzaken of de manier van omgang met de stressor worden aangepakt. Soms krijgen mensen ook wel een beeld van waarom ze een klacht ontwikkelen, maar kan men het nog niet veranderen waardoor klachten blijven. Met Shiatsu kun je dan de persoon ondersteunen om het aan te kunnen.

Van belang is om de vraag te stellen waar de stress wordt gevoeld in het lichaam, dus hoe reageer je. Door juiste ademhaling kun je een cliënte zijn lijf weer laten voelen/ervaren. Shiatsu biedt de ingang om weer te voelen. Mooi is het wanneer iemand gaat ervaren dat hij weer één geheel is.

Wanneer een klacht heel duidelijk is zonder veel extra verbanden, dan behandelt Ans echt heel gericht, zoals mogelijk is bij een tennisarm. Als er meer aan de hand blijkt te zijn dan past ze de behandeling aan. Bij moeheid is het bijvoorbeeld heel belangrijk om veel meer uit te vragen

De frequentie van de behandelingen start ze meestal met 1 x per week. Afhankelijk van hoe de uitwerking is en de klacht zich uit wordt er afgebouwd naar telkens wat langere tussentijd. Bij chronische klachten kan het hele traject wel een jaar of langer duren. Het moment van uitbehandeld zijn wordt met de cliënt besproken. Cliënten blijven ook wel komen voor een onderhoud (een stukje preventie.)

Oefeningen

Ans geeft cliënten oefeningen mee naar huis als zij hiervoor open staan. Het betreft dan "Do In", ademhalingsoefeningen en basisstrekkingen van de meridianen.

Zelf doet ze regelmatig Do In en Qi Kung voor haar eigen verzorging. Verder gebruikt ze hiervoor meditatie, gezonde voeding en als het kan, dan laat ze zich zelf behandelen met shiatsu of momenteel regelmatig, met cranio-sacraaltherapie.

Contra-indicaties

Als contra-indicaties noemt ze: koorts, virussen, aids en kanker. Wanneer iemand kankervrij is, dan is nabehandeling wel goed mogelijk. Ans houdt rekening met de mogelijkheid dat door Shiatsu kankercellen kunnen worden geactiveerd en verplaatst door energie te laten stromen.

Doorsturen naar en samenwerken met andere disciplines

Ze werkt af en toe wel samen met Ria Trompert wanneer kruiden voor iemand kunnen ondersteunen. Cliënten verwijst ze zonedig door naar andere therapeuten zoals: psycholoog, coach, lichaamswerker. Het netwerk dat ze heeft ontstaat vanzelf. Ze wil met de mensen naar wie ze doorverwijst wel eerst zelf contact hebben gehad. Dit om te weten hoe het voelt en ook om te kijken of het qua omgangsmanier aansluit.

Soms stuurt ze cliënten ook wel door omdat ze wat anders nodig hebben, bijv bij scheefstand van wervels of als kruiden nodig zijn. Daarna kan Shiatsu weer aansluiten voor stabilisatie.

Regulier-Shiatsu

Als verschil tussen regulier en Shiatsu ziet Ans vooral de focus. Regulier focust zich op het lichaamsdeel of het orgaan. Als onderzoek niets uitwijst is men daar vaak uitbehandeld. Shiatsu focust zich op het laten stromen van de Qi, legt verbanden en zet het lichaam aan de klacht zelf op te lossen. Mensen komen vaak pas als de klacht al langer aanwezig is en men elders niet geholpen kon worden.

Interview uitwerking Bardhan Martosemito Shiatsu therapeut 24 april 2006

Algemeen

De heer Martosemito heeft een praktijkruimte in een kerk gehuurd, hij werkt daar alleen en op dit moment op de donderdag en vrijdag.

Zijn meeste klanten krijgt hij door mond tot mond reclame. Hij heeft het idee dat hij voor niets een advertentie heeft geplaatst in de gemeentegids. Zijn cliënten komen uit de wijde omgeving van Nieuwe Gein, bijvoorbeeld Bodegraven, Alphen aan de Rijn.

Behandeling

Hij vertelt dat zijn behandeling al begint op het moment dat de cliënten binnenkomen. Hij ontvangt ze bij de deur, kijkt naar hun gezicht, naar de manier waarop ze lopen en of ze zenuwachtig zijn. Bij een nieuwe cliënt legt hij de behandeling uit middels een plaat waar de Namikoshi basispunten op staan. Hij vraagt altijd of men gewend is om aangeraakt te worden. Als men dit niet prettig vindt, vraagt hij om een legging aan te trekken en een t-shirt. Hij vraagt naar hun klacht en hoe lang zij deze hebben. Hij legt dan uit dat hij geen tovenaars is en dat men geduld moet hebben en dat het lichaam zichzelf geneest. Hij vraagt aan zijn cliënt alles te zeggen wat er speelt. Maar de echte diagnose vindt plaats op de futon, zegt hij. De gevoelige punten onthoudt hij tot na de behandeling en hij noteert deze in het dossier.

Bardhan gebruikt voornamelijk de Namikoshi Shiatsu technieken en de technieken die hij uit de bijscholingscursussen zoals die van de Jin Shin Do geleerd heeft. Daarnaast gebruikt hij zijn eigen cerebrale Shiatsu therapie, deze vorm van therapie gaat hij als bijscholing geven. Deze therapie gebruikt hij bijvoorbeeld bij mensen met hersenbloedingen en de gevolgen hiervan. Hij zegt dat als de bloeding jaren geleden gebeurd is, hij alleen de spieren kan stimuleren en soepel houden. Hij krijgt ook mensen die uit een coma zijn gekomen, deze zijn moeilijk te behandelen vindt hij. Hun spieren zijn terug gelopen in kracht en vorm. Cliënten met Parkinson zijn goed te behandelen met Shiatsu. Zij komen hierdoor tot rust. Shiatsu optimaliseert de cliënt, maar je krijgt ze niet meer terug in de situatie van voor het ontstaan van de ziekte. Tijdens de behandeling komen deze mensen tot rust, maar zodra zij weer gaan staan treden de symptomen weer op. Dat heeft te maken met stress, als ze gaan staan gaan ze weer schudden.

Dit moet je goed in gaten houden vindt hij. Je moet ze ook vragen wat voor werk ze doen en of ze druk zijn en hun stimuleren om dingen los te laten, een andere levensstijl aannemen. Je bent niet alleen een therapeut maar ook een coach.

Als je behandeling goed resultaat heeft gehad dan komen de mensen vaak terug voor een ontspanningsmassage.

Stressoren en klachten

Bardhan behandelt mensen met werkgerelateerde stress uit de gezondheidszorg. Klachten zijn vaak: een stijve rug en hoofdpijn vaak in combinatie met het hoofd niet kunnen draaien. Als mensen hoofdpijn hebben in de vorm van migraine dan heeft dat vaak een diepere oorzaak. Wil je deze mensen behandelen dan moet je de oorzaak opsporen. Het kan zijn dat ze de hele week druk zijn geweest en dan, pats, boem, niets meer doen en dan krijgen ze hoofdpijn. Deze vorm van hoofdpijn komt niet alleen bij mannen maar ook bij vrouwen voor. Tegenwoordig bij jonge dames die carrière wil maken, zij eten vaak niet goed, maar hebben ook heel veel problemen en daardoor te weinig weerstand om de stress op te kunnen vangen. Bij mensen die carrière maken komt stress voor tussen 30 en 45 jaar zowel mannen als vrouwen. Maar Bardhan behandelt ook meisjes van 18 jaar. Die gaan doordeweeks naar school en in het weekend geld verdienen en soms ook s'avonds bijverdienen. Ze hebben geen tijd voor ontspanning.

Eigenlijk komt stress vanuit allerlei categorieën werknemers zoals managers, zowel man als vrouw, mensen die veel bezig zijn met organisatie en planners. Hij heeft op dit moment een verpleegkundige onder behandeling met rugpijn. (Rugpijn kan ook het gevolg zijn van werkdruk en spanningen en het niet kunnen loslaten. De werknemer neemt het werk mee naar huis. Bardhan geeft het advies om het werk los te laten als je de deur dichtslaat, het werk te vergeten). Deze verpleegkundige kwam met rugpijn, maar gaf niet aan dat ze stress had. Ze zei: "Ik voel mij niet lekker, mijn lichaam doet pijn". Bardhan omschrijft dit als dat het lichaam gaat huilen. Luistert men niet naar het lichaam en gaat men gewoon door, dan gaat het huilen over in pijn hebben, moe zijn, stijfheid, geen zin meer hebben in dingen en niet meer actief zijn. Tijdens de behandelingen komen allerlei dingen los zoals; het hebben van een relatie probleem, geen zin in het werk hebben, het werk loopt niet lekker, niet gehoord worden t.a.v. visie op bepaalde werksituatie, fysiek zwaar werk, niet geaccepteerd worden.

Verpleegkundig werk is een zwaar beroep, het kan van problemen met het lichaam naar psychische problemen overslaan. Eén verpleegkundige had het over te weinig personeel, veel moeten doen, overbelasting.

Bardhan ziet dat Shiatsu een zinvolle therapie is voor mensen met werkgerelateerde stressklachten. Stressoren zijn o.a. werkdruk, geen tijd voor ontspanning.

Mensen die in de zorg werken hebben een bepaald karakter, hij kijkt niet zo zeer naar de typologie van de mens. hij kijkt wel of het een yin of een yang persoon is. Eerst anamnese, dan bespreekt hij met haar of hem of het een yin of yang persoon is. Dan gaat hij aan de hand van haar of zijn verhaal, de klachten

meenemend, in combinatie met wat op de vloer (futon) gevoeld wordt, de behandeling sederend of stimulerend geven. Soms is zijn behandeling vrij stevig en dan komt de pijn naar voren. Dit kan voor mensen die heel gestressed zijn en helemaal vast zitten heel confronterend zijn. Zij voelen hun lichaam weer. Wanneer de persoon zich dat realiseert dan kun je de volgende stap doen.

Behandeling

De manier van drukken van Bardhan heeft een doel. Het is als het pellen van een ui. Een ui bestaat uit lagen, de bovenste laag is zacht. " Het is net of ik jou vraag "goh je ziet er goed uit", ja ik zie er goed uit, zeg je. "Hoe gaat het met jou", ja het gaat goed met mij, zeg je maar als je doorvraagt komt er meer naar buiten". Mensen vertellen in het begin niet alles wat ze hebben. Dat kan Bardhan uit het lichaam halen. Bij stressklachten geeft hij een rustige druk. Het kan heel erg pijnlijk zijn, maar je moet het leren voelen. Wanneer een punt pijn doet dan weet je, dat dit een blokkade is. Iedere druk is een vorm van diagnose.

Daarom behandelt hij altijd met de Shiatsu basisbehandeling en de nek schouder. Hij is voorstander van de basisbehandelingen en geen receptbehandelingen. Zijn ervaring is dat je 80 - 90 % van de klachten met de Shiatsu basisbehandeling weghaalt. Hij geeft aan dat je alert moet zijn of er nog meer dingen onder kunnen zitten, er kan ook een relatie probleem zijn. Naar mate je de mensen prettig behandelt, gaan mensen zich lekker voelen.

Als hij gaat afbouwen, behandelt hij éénmaal per twee weken, éénmaal per drie weken enzovoort naar aanleiding van het verloop. Hij laat de patiënt beslissen of het de laatste behandeling is en adviseert hen om éénmaal per maand te komen voor een onderhoudsbehandeling. De cliënt krijgt van de verzekering 10 behandelingen vergoed en hij probeert daarop in te spelen.

Tijdens de behandeling vraag hij de cliënten of zij stil willen zijn en naar hun lichaam willen luisteren. Zij moeten weer leren van hun eigen lijf te gaan houden.

Mensen hebben al een bepaalde weg bewandeld voordat ze bij hem komen. Ze zijn bij de huisarts geweest of de psycholoog op een gegeven moment hebben ze geen alternatieven meer ze willen geen medicijnen gebruiken en dan zoeken ze iets anders. Dan zijn de mensen al behoorlijk ver. Maar je moet goed opletten, er kunnen andere dan stress gerelateerde klachten zijn. Bardhan gaf bij een cliënt een nek/schouder behandeling, daar voelde hij de halsslagader hard kloppen. De klacht was vermoeidheid, cliënt kon veel slapen. Hij adviseerde die persoon om naar de huisarts te gaan. Hij had daar een niet pluis gevoel bij. Er klopte iets niet met de hartslag of de schildklier.

Doelstelling

De doelstelling van Bardhan is, de mensen hun lichaam weer te laten voelen en de persoon gezond te krijgen. Dat is echter niet verantwoordelijkheid van de therapeut, dat is de verantwoordelijkheid van de cliënt. De cliënt moet het zelf doen, als therapeut bent verantwoordelijk om het te geven. Als hij of zij het accepteert is het mooi. Accepteert jouw cliënt het niet, dan zeg je ik kan je niet behandelen.

Hij zegt regelmatig tegen zijn cliënt: "U heeft uw lichaam misbruikt mevrouw, meneer!" Dat weet de cliënt ook. De cliënt moet de pijn weer leren voelen. Hij wil ze duidelijk maken dat ze een lichaam hebben. Sommigen hebben dat gevoel niet. Dat speelt allemaal een rol bij het genezingsproces. Dat mensen dit niet meer voelen, komt omdat zij hun lichaam gebruiken als een auto. Je start een auto en rijdt weg en je kijkt niet meer naar de motor. Ze hebben geen contact met hun gevoel, het zit in hun hoofd, denken, denken en doorgaan. Als ze hoofdpijn hebben nemen ze een tabletje in plaats van dat ze ontspannen of een massage nemen. Om tot een optimale gezondheid welzijn te komen is altijd Bardhan's doel.

Het is hem tot tweemaal toe overkomen dat hij niet verder kon behandelen. Het is net een deur die niet open gaat. Dan stopt hij na drie behandelingen en adviseert hij de cliënt om naar een collega Shiatsu therapeut te gaan. En soms vroeg een cliënt om toch door te gaan en dan kreeg hij soms resultaten van; héé hoe kan dat!

Aanvullende adviezen

Bardhan geeft veel vormen van leefwijze-adviezen; voeding is één hiervan. Als cliënten bijvoorbeeld met maagklachten bij Bardhan komen dan vraagt hij altijd, of zij daar medicijnen voor krijgen, hij zegt hun daar niet mee te stoppen. Maar hij vraagt naar hun eetpatroon, hoe zij de dag beginnen, wat eet u s'morgens en s'avonds, fruit! Dan adviseert hij, fruit s' avonds niet na een zware maaltijd te gebruiken, dit gaat gisten, legt hij dan uit. Dit zou mogelijk de maagklachten kunnen veroorzaken

Samenwerking

Samenwerken doet hij niet echt, hij verwijst wel door naar een fytotherapeut. Hij gaat zelf niet rommelen met voeding. Hij werd eens opgebeld door iemand voor een voedingadvies. Deze man bleek eczeem te hebben. Bardhan geeft dan het adres van de fytotherapeut.

Als een cliënt ook bij andere hulpverleners komt, vraagt hij; of hij of zij dit aan de behandelaar wil vertellen. Hij vraagt altijd aan zijn cliënt toestemming om te overleggen met de behandelaar of hij stuurt een brochure op.

Bij mensen die totaal opgebrand zijn, burn-out zijn, is de nier energie heel laag. Bij iemand die dat probleem heeft is de rug heel gevoelig, heel pijnlijk. Dan geeft hij een ontspannende behandeling, rustig aan en niet te hard drukkend, de totale basis. Bij een cliënt die altijd heel moe was heeft het lang geduurd voordat het optimaal is gekomen. De burn-out is een gevolg van alles en nog wat, het is niet alleen het werk.

Bardhan vindt de combinatie Shiatsu en psycholoog een mooie combinatie. Zijn ervaring is dat wat het lichaam vasthoudt tijdens een gesprek met een psycholoog oplost bij de Shiatsu met de meridiaan-psychotherapie, de Shiatsu Release Therapie. Angst en zich onzeker voelen gebruiken veel nier energie.

Wanneer behandelt Bardhan niet?

Bij verse breuken, verwondingen en koorts zijn eigenlijk contraindicaties die je niet mag behandelen. Maar als mensen echt koorts hebben dan komen ze niet. Eczeem is niet besmettelijk maar om te voorkomen dat de huidschilfers overal terecht komen vraagt hij of zij een legging of een strak T shirt aan te trekken.

Mensen met psychische klachten behandelt hij wel. Ze hebben vaak familieproblemen, die naar boven komen tijdens de behandeling, of zaken uit het verleden die ze niet verwerkt hebben. Ze willen er over praten, maar eigenlijk durven ze niet. Bardhan behandelt deze mensen met de Shiatsu release therapie (SRT) dan komen dingen los. Soms krijgen mensen reacties zoals pijn. Hij stelt de mensen op de hoogte dat er reacties kunnen loskomen. Reacties zoals warm worden, verdrietig zijn en depressief worden.

Bardhan vraagt altijd het medicijngebruik uit bijvoorbeeld psychopharmaca. Dan blijft hij met de behandeling niet te lang op één punt vasthouden. Merkt hij dat het punt begint te tintelen dan laat hij los. Hij geeft aan dat ze tegen hun behandelende psycholoog of psychotherapeut moeten zeggen dat hij ze behandelt met SRT. Ook verwijst hij door naar de psychotherapeut indien nodig.

**Interview met Erik van Lent 9 mei 2005.
Shiatsu-therapeut in Amsterdam en Alphen aan de Rijn**

Algemeen

Erik heeft twee jaar geleden zijn opleiding voor Shiatsu-therapeut afgerond. Hij werkt één dag per week in een Shiatsu-groepspraktijk in Alphen en ongeveer anderhalve dag als zelfstandig Shiatsu-therapeut in Amsterdam. De weekenden werkt hij niet en verder hooguit één avond per week. Verder is hij nog voor 2 ½ dag per week werkzaam in projecten in de gemeente Amsterdam en doet dan wat in automatisering.

Hij behandelt de mensen op een futon en rond de behandeling binnen een uur af. Eigenlijk wil hij met een goed intuïtief gevoel gerichter en korter gaan behandelen.

Erik behandelt mensen naast de Shiatsu ook met behulp van ooracupunctuur. Hij heeft hiervoor bijscholing gevolgd. Hij werkt vrij intuïtief.

Van samenwerking met andere disciplines is nauwelijks sprake. Erik verwijst wel door naar andere therapieën en behandelt ook wel eens iemand terwijl deze ook nog door een ander behandeld wordt. Via de cliënt blijft hij dan op de hoogte. Als hij gericht doorverwijst doet hij dat het liefst naar een therapeut die hij zelf kent, om in te kunnen schatten of het goed kan klikken.

De mensen die hij in Amsterdam behandelt komen via mond-tot-mondreclame. Mensen komen eigenlijk nooit via een werkgever voor behandeling. Wel komt het voor dat via de cliënt de werkgever geïnformeerd wordt.

Als verschillen van benadering tussen het reguliere circuit en Shiatsu benoemt Erik als voordeel van zijn werk:

- De ruimere tijd en aandacht,
- De wijze van benaderen (samenwerking en gelijkwaardigheid tussen cliënt en therapeut)
- Vage klachten worden ook serieus genomen
- Het niet alleen gericht zijn op de klacht, maar de mens te zien als totaalbeeld. Hierbij probeert hij een rode draad te zien en te volgen .

Stressoren en Klachten

Erik behandelt mensen met werkgerelateerde stressklachten, veelal werkzaam in een advocatenkantoor. De stressoren en klachten die hij ziet vindt hij sterk overeenkomen met die bij verzorgenden en verplegenden.

Klachten betreffen armen, schouder, nek en rug.

Als stressoren ziet hij

- De werkdruk (in weinig tijd heel veel moeten doen), met dan soms ook nog een deadline.
- Het met regelmaat acuut moeten reageren lijkt spanningen te veroorzaken.
- Gevoel van onveiligheid. Erik zag destijds tijdens de stage binnen een verpleegafdeling problemen met betrekking tot seksuele intimidatie en agressie. Er was zeker sprake van fysiek geweld en dreiging.
- Er was daar een heel hoog ziekteverzuim en Erik leek te zien dat de leiding het ook niet meer kon hendelen.
- Steeds meer moeten doen met minder menskracht werkt stresserend.

Men komt bij de Shiatsu-therapeut eigenlijk altijd eerst met een lichamelijke klacht. Tijdens de behandelingen komen dan vaak achterliggende zaken naar voren en veel zaken hebben direct of indirect met stress te maken. Wanneer je holistisch wilt benaderen neem je ook het emotionele en psychische deel mee. Spanning komt volgens Erik ook zelden alleen door werk, een relatie of thuissituatie speelt toch ook ergens mee. Er zit vaak veel bagage en lading onder een lichamelijke klacht. Eerst is de uiting bijv. de tennisarm, dan slapeloosheid dan de spijsvertering; het verschuift telkens.

Men komt vaak pas heel laat met de klacht bij de Shiatsu-therapeut. Het is dan zo erg dat men geen kant meer uitkan en overal al is geweest.

Erik ziet ook een risicogroep bij mensen die maar constant al hun energie weggeven.

Erik ziet burn-out als een kans om tot verandering te komen. Eigenlijk ziet hij bij mensen na burn-out een soort littekentje achterblijven dat hen eraan herinnert en voorkomt dat ze ooit weer zover komen.

Behandelingen

Erik gaat vooral intuïtief van start met behandelen. Bij een intake stelt hij vele vragen tot het plaatje rond is en start dan met behandelen. Hij stelt niet echt een diagnose, maar kijkt, voelt en ervaart en stelt daar zijn behandeling op af. Bij iemand die behoorlijk op en leeg is, begint hij met een rustige basisbehandeling. Eigenlijk is de start bijna altijd nek/schouder/rug en dan vanuit een algemeen beeld gaat hij meer gedetailleerd behandelen. Belangrijk vindt hij het om iemand wat rust te bieden.

Erik ziet vooral tussen en achter de schouderbladen een speciaal behandelgebied en volgens hem zitten daar belangrijke energiecentra.

Erik behandelt al meer dan een jaar een man met chronische depressiviteit. Hier komt hij een grens tegen omdat door het medicatiegebruik en een moeilijk verleden e.d. het niet mogelijk is door een "laag" heen te komen; Deze cliënt kan niet voelen. Doelstelling van de Shiatsu is bij deze man is, gezien de veelheid aan stress, reductie van de hoeveelheid spanning. Deze man zal niet "klachtenvrij" raken.

Erik heeft mensen behandeld met een burnout. Hij beschrijft het burnout zijn als een "hel"; ze zijn op en kunnen echt niets meer. Hij begint dan vaak met rustige basis en het voeden van de uitgeputte nier. Daarnaast bespreekt hij dan met de persoon wat naast de Shiatsu een goede aanvulling zou kunnen zijn, bijv. coaching. Erik ziet zijn werk dan meer als "iemand op weg te helpen"; de verantwoordelijkheid blijft bij de ander.

Erik geeft mensen tevens adviezen. Adviezen kunnen de voeding betreffen, beweging, het gaan genieten van dingen etcetera. Voor mensen met lage rugklachten geeft hij ook wat oefeningen mee om dit deel van de rug soepeler te maken.

De doelstelling van Erik is mensen klachtenvrij maken, hen een stukje op weg helpen en tot hun bewustwording bij te dragen. Verder leert hij cliënten, die heel erg open staan en hun energie makkelijk kwijtraken, bij zichzelf te blijven. Hij doet dit met Shiatsu en door middel van praten.

Erik ervaart geen moeilijkheden bij het behandelen van mensen met stressklachten, hooguit dat het even duurt voordat men rustig de behandeling kan ondergaan.

Een contra-indicatie om te behandelen is er eigenlijk niet. Als iets niet goed voelt en je twijfelt, dan moet je niet behandelen (pluis / niet-pluis gevoel).

Hij vindt het absoluut een meerwaarde om goede kennis te hebben van de Chinese geneeskunde en de werking van energiestromen. Je kunt heel veel verbanden leggen en gericht behandelen.

Erik geeft ons mee dat het gewoon een heel leuk vak is, dat je je gevoel moet volgen en blijven kijken wat er gebeurt.

Interview Frans Bollé 29 - 05 - 2006 "Shiatsu op het werk"

Algemeen

Shiatsu op het werk is eigenlijk ontstaan uit de praktijk, vertelt Frans Bollé. Hij kreeg mensen met duidelijk werkgerelateerde klachten. Hieruit groeide het idee om daar iets mee te gaan doen. Deze vorm van stress ontstaat op de werkplek en als je daar ontspanning tegenover zet buiten het werk dan benadruk je als het ware de werkplek als stressplek. Je creëert een nog sterkere disbalans. Zijn gedachte was naarmate je de ontspanning naar de werkplek toe brengt, maak je daar ter plekke balans tussen stress en ontspanning. Zo is Shiatsu op het werk ontstaan. Op de werkplek kun je geen volledige Shiatsu behandeling geven van één uur. Hiervoor heeft Frans Bollé een dynamische behandeling ontwikkeld die ongeveer 25 minuten duurt. Hierna kunnen de mensen hun werk weer fris oppakken. Deze behandeling wordt om de 14 dagen herhaald of aangepast. De behandeling kost 23€ exclusief btw en de cliënt draagt 7€ bij. Belastingtechnisch gezien ben je dan niet in loondienst van een bedrijf maar je cliënt is opdrachtgever.

Frans en zijn vrouw hebben een netwerk van Shiatsu therapeuten opgezet. Ze hebben momenteel een behoorlijk landelijk dekkend netwerk van zelfstandig werkende Shiatsu-therapeuten. Ze werken met een soort franchise-formule.

"Shiatsu op het werk" is begonnen met de grote Sociale Werkplaats in Alphen aan de Rijn (SWA) met 800 medewerkers. Daar werken mensen die geestelijk en lichamelijk gehandicapt zijn. De mensen van het kantoor die een normaal niveau hebben maar bijvoorbeeld, een aantal keren een hartinfarct gehad hebben en afgekeurd zijn (WAO). De Shiatsu werkt hier zo goed dat er een wachtlijst is.

Door de economische teruggang ging het een tijd wat minder (als bedrijven moeten bezuinigen, dan word hierop bezuinigd) momenteel trekt het weer aan. Ze hebben ook veel concurrentie van de stoel massage. Stoelmassage werkt even lekker, maar Shiatsu werkt veel dieper vindt Frans Bollé.

De resultaten en ervaringen worden regelmatig getoetst middels een enquête. Ze hebben een enquête gehouden bij het SWA, hun grootste klant, hier kwam 96% respons op. Het waren gerichte vragen met vijf aankruis mogelijkheden en een stel open vragen. Het was fantastisch terug te lezen hoeveel baat de mensen bij deze behandeling hebben. Heel motiverend om door te gaan.

Werken op een werkplek vraagt wel flinke communicatieve vaardigheden.

Frans werkt niet op de werkplek. Hij heeft een eigen praktijk aan huis waar hij zijn cliënten behandelt. Naast zijn praktijk geeft Frans Bollé ook les op dezelfde school waar ook hij zijn vervolgopleiding heeft gevolgd. Zijn basis ligt in de Namikoshi Shiatsu methode. Frans Bollé is begonnen bij de ISS, de Internationale Shiatsu School.

De huidige opleiding, 4-dimensions-life, waar hij ook les geeft, is heel breed geworden. Men leert allerlei technieken die allemaal op energie niveau werken. Volgens deze visie zijn in het lichaam 23 niveaus van energie. Voor ieder niveau leert men een techniek om mee te werken. Met Shiatsu of acupunctuur werk je op meridiaan niveau, maar je kunt ook op andere structuren en energievelden werken. Binnen de opleiding krijgt men ook craniosacraal therapie. In de praktijk werkt dat fantastisch.

Behandeling

Op de werkplek diagnosticeer je niet zoals je dat in je praktijk doet. Daarom is de (eigen) basis behandeling zo mooi. Je gaat het hele lichaam langs. Soms geeft Frans in zijn praktijk de basisbehandeling in een uitgebreidere vorm dat vertelt hem wat hij uit de Hara-diagnose soms niet kan halen. Het is niet alleen de Hara-diagnose, maar hij begint al hoe iemand binnenkomt, soms een stukje anamnese en laat iemand vertellen over zijn leven. Mensen komen eens in de twee weken voor de behandeling. Deze mensen leer je pas beter kennen als je ze al wat langer behandelt en dan kun je behandeling aanpassen. Frans Bollé werkt op dit moment niet met verplegende en verzorgende. Maar krijgt zijn cliënten via mond tot mond reclame binnen. Hij ondervindt weinig problemen met werkgerelateerde stressklachten eigenlijk alleen vreugde en bevrediging.

Als er heel acute dingen zijn aan het begin van een behandeling is wel eens mogelijk dat zij per twee weken behandeld worden. Maar eerder in de drie, vier of vijf weken. Dan is de behandeling veel effectiever, je brengt zoveel in gang. De behandeling moet je de tijd geven om door te werken, te integreren. Dan kun je weer een stap verder gaan. Hij werkt vanuit zijn opleiding op zoveel niveaus dat is een heel proces, het is net een soort cijfer slot. Soms volgt een behandeling en dan gaat het slot open.

Iedere week een behandeling geven vindt Frans Bollé te vaak. Frans Bollé werkt veel op de prioriteit, voorbeeld als er een wervel scheef zit en dit is niet de eerste prioriteit, dan moet hij daar heel hard aan werken. En als de cliënt de deur uit is, kan het er na een paar uur weer inschieten. Als het wel de prioriteit is, legt hij de mens in een bepaalde houding om de wervel te manipuleren en dan hoor je soms spontaan een klak en dan is het al gebeurd. Dan gaat de energie weer stromen, dan

gaat het weer bewegen, dat is een intern proces. Dat moet je de tijd en de ruimte geven. Als je daar in korte tijd weer in gaat wroeten, dan breng je weer wat anders op gang en stop je het eerste proces.

Wat iemand ook mankeert, het heeft geen zin om eens in zoveel weken een Shiatsu behandeling te halen, hij of zij zal er zelf ook wat aan moeten doen.

Het mooie is als je met lichaamswerk bezig bent, dat je een vertrouwens band krijgt en dat men eerder dingen van je aanneemt. En dat men makkelijker over dingen kan praten dan dat je alleen aan tafel gaat zitten, om te praten. Alleen als je al over het hoofdstuk voeding begint, 90% van de mensen doet dan de deur dicht. Met lichaamswerk krijg je door hoe de mens in elkaar steekt hoe iemand reageert. Hij heeft mensen meegemaakt die al jaren bezig waren met afvallen en dat het niet lukte en sinds de Shiatsu wel. Terwijl ze zelf daar niets speciaals voor deden, maar zij kwamen in balans. Zij voelden beter wat ze nodig hadden. Een leuke reactie van een vrouw die al heel wat behandelingen had ondergaan die zei: "Ik weet niet wat je met mij doet, maar ik begin zelfs mijn man weer leuk te vinden". Ook een reactie van iemand; "Ik had vroeger een heel mooi handschrift, ben ik jaren kwijt geweest, die heb ik nu weer terug". Ook dat is weer in balans zijn.

Daarom werkt dit zo goed . Je hoeft je daar niet zo specifiek op te richten, je moet zorgen dat mensen lekkerder in hun vel gaan zitten en ontspannen zijn. Dan gaat het vanzelf.

Frans Bollé is met zijn praktijk expres niet aangesloten bij een overkoepelende organisatie, omdat hij vindt dat zijn behandelingen niet vergoed moeten worden. Mensen moeten in zichzelf investeren.

Naast de Shiatsu werkt Frans Bollé met vier dimensionaal lichaamswerk.

Aanraking is voor zoveel mensen iets bijzonders, één van de eerste levensbehoefte, buiten eten en drinken om. En het hangt van je benadering af en zeker als je op hartniveau werkt, dat is 50% van je behandeling. Het is belangrijk met welk intentie je de behandeling geeft. Je moet je openstellen voor diegene die op de mat ligt, je moet van diegene houden die je behandelt.

Wij kijken naar de mens als één geheel, niet een ziektebeeld en de mens erom heen, maar een mens met een bepaalde klacht. Dat is het voornaamste verschil tussen regulier en Shiatsu.

Mijn behandeldoelstelling is dat mensen mij snel niet meer nodig hebben.

Adviezen

Naast de Shiatsu behandeling geef ik de mensen dingen mee, waarmee ze zelf aan de slag kunnen. Dat kunnen zijn voedings-, bewegings-, meditatie- en leefstijl adviezen.

Hij zegt ook altijd tegen zijn cliënten dat hij ze niet kan genezen. Hij zegt: "Ik kan je helpen, ondersteunen, handvatten aanreiken, maar je moet het zelf doen". Soms geeft hij speciale oefeningen mee.

Laatst was hier iemand met een eigen bedrijf die door zijn rug was gegaan. Die zei: "Vroeger was het zelfstandig werken hartstikke leuk, nu niet meer".

Dan zeg ik: "Zorg dat het weer leuk wordt. Wat zijn de factoren waardoor het niet meer leuk is. Kijk of je daarin wat kan veranderen. Je verdient nu bakken met geld maar je hebt geen tijd om het uit te geven. Zie eens hoe je erbij loopt". Soms heb je een shock effect nodig om bij mensen door te dringen. Dan zegt hij: "Over vijf of zes jaar loop je met een rollator". Dan gaan ze veranderen, ze moeten aan de oorzaak werken.

Stressoren en Klachten

Mensen komen met verschillende soorten klachten, wat je maar kunt verzinnen aan klachten passeert wel de revue. Vanuit het SWA gezien komen 70% van de mensen met stressklachten van het kader. Dit zijn toch de mensen die op één of andere manier bij het SWA terecht zijn gekomen. Daarbij is het helemaal belangrijk waar de ingang zit en hoe je de dingen kunt veranderen en ze laten inzien wat ze moeten veranderen.

Bij mensen is de stressfactor altijd persoonlijk, het gaat er niet om wat er in je leven gebeurt, maar hoe jij ermee omgaat. Hoe meer je in balans komt en meer bij jezelf komt. Hoe meer het zwaarte punt naar beneden gaat en in de buik zakt, hoe makkelijker je tegenover alles staat met wat er op je afkomt.

Mensen die met stressklachten binnen komen, hebben hun eigen favoriete gebieden. Dat kunnen nek/schouder, spijsverteringsklachten en hartklachten zijn, voornamelijk mensen die vaker een hartinfarct gehad hebben, vaak komen ze in een laat stadium.

De kunst is en dat geldt voor iederéén in dit leven, om in het **moment** te zijn. Focussen op waarmee je bezig bent en niet wat je straks nog allemaal moet doen, Dat is voor straks. Je moet er 100% mee bezig zijn, als je dat kunt, dan maakt het niet meer uit hoe druk je het hebt.

Juist wat stress veroorzaakt is dat er aan honderd dingen wordt gedacht en ook dat men voortdurend gevoel heeft dat men die honderd dingen niet kan doen. En

dat men zelfs dat ene, dat je eigenlijk moet doen, niet doet of niet goed doet, omdat je niet aanwezig bent.

Wat niet werkt en dingen die niet werken.

Je komt mensen tegen waar je de ingang niet kunt vinden. Vaak mensen die gepushed worden of doorgestuurd. Zelf heeft hij dat niet meegemaakt, maar zijn vrouw behandelt een cliënt waarbij ze de ingang niet kan vinden. Het rare is dat deze cliënt altijd blijft komen. Hij komt graag, maar hij opent niet het is een hele worstelpartij. Bij het vragen hoe hij het ervaart, reageert hij met ja, ja ach. Frans denkt dat als deze man zich opent er ook ineens veel gebeurt.

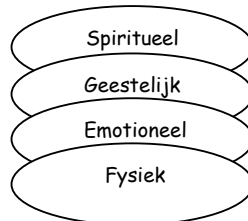
Samenwerking andere disciplines.

Frans heeft in het verleden samengewerkt met een psycholoog maar die is verhuisd. Daarna heeft hij hier niet meer zo'n behoefte aan gehad. Er zijn wel mensen bij hem geweest met een incest verleden en hij heeft hen daarin begeleid, dat is een heel moeilijk proces geweest.

Lichaamswerk is een hele mooie ingang om bij andere niveaus te komen. Je hebt bij de mens te maken met vier dimensies. Dat is, spiritueel, mentaal, emotioneel en fysiek. Als ideaal plaatje zijn alle dimensies even groot, hebben verbinding en contact met elkaar. Dan is incest het tweede plaatje met een teveel aan energie, ook hier gaat het weer om balans maken. Kijken naar waar is een teveel aan energie en waar een tekort.



Bovenstaande modellen laten zien hoe de balansverstoringen eruit kunnen zien.



Bovenstaande vier dimensies laat zien wanneer wij in balans zijn

Mensen die gigantisch mentaal (geestelijk) bewust zijn, dat zijn mensen die burn-out raken die vastlopen. Als die naar een psychiater of een psycholoog gaan is die bezig in de mentale (geestelijke) dimensie. Dan gaat daar nog meer energie heen. Alles zal wat warrig is wordt dan wel een beetje netjes geordend worden. Maar verder gebeurt daar niet zoveel. Op het moment dat je hier (mentaal/geestelijk) aandacht aan gaat besteden dan moet er energie naar toe. Deze energie moet ergens vandaan komen en moet dus uit die andere drie komen. Met lichaamswerk ga je het contact weer leggen tussen de gebieden onderling. Door aandacht te besteden aan de Ki wetten, dan hebt het over Kyo en Jitso, werkt in heel veel gevallen het lichaamswerk heel goed of dat nou Shiatsu is of wat voor soort lichaamswerk ook. Je materialiseert het, het is je eindpunt van het fysieke lichaam je kan er zoveel in doen en je kunt het gebruiken als een transformator. Je kunt je, in je lichaam transformeren, je emotie transformeren, bewustzijn krijgen over je weerstand.

Voedingsadviezen zijn heel interessant. Frans ziet dit heel ruim. Hij geeft mensen aan te kijken naar hoe ze zichzelf voeden, op fysiek niveau, emotioneel niveau, spiritueel en mentaal.

Interview via internet van Jurrien te Pas:

Doelstelling van deze vragen aan u is inzicht krijgen in de stressoren en stressklachten (zowel kwantitatief als kwalitatief) binnen uw thuiszorgorganisatie. Tevens wat hier zowel preventief als curatief voor wordt ingezet en met welk resultaat.

Algemene vragen:

- Wat is uw functie binnen de thuiszorgorganisatie?
\Manager AVR-bureau
- Hoeveel verplegenden en verzorgenden zijn werkzaam binnen uw thuiszorgorganisatie? Fulltime of parttime.
\800
- Hoe is de verdeling mannen/vrouwen?
\750 vrouw-50 man
- Hoe is de leeftijdsverdeling (bijv.50% rond de 40 jaar)
\ rond de 30:25% / rond de 40:35% / rond de 50:30% / rond de 60:10%

Wij hebben stress, stressoren en werkgerelateerde stress als volgt gedefinieerd:

Stress is een reactie van het individu (lichaam en psyche) op een stressor. Een stressor kan zowel intern (infectie, piekeren, onrust) als extern (slechte werkconditie, extreme kou, geluid en pijn) zijn. In essentie is elke verandering (zowel negatief als positief) een stressor.

Werkgerelateerde stress: We spreken van werkgerelateerde stress indien de stressor ligt in de werksituatie. Dit kunnen zijn: werkinhoud, organisatie van en op het werk, werkomgeving, slechte communicatie op het werk enz.

- Hanteert u deze definities ook? Zo nee, welke definities hanteert u dan?
\Ja.

Vragen:

- Welke werkgerelateerde stressoren ziet u bij de medewerkers (verzorgenden en verplegenden) binnen uw organisatie?
\+werkbetrokkenheid, cliëntminded, collegialiteit: \-communicatie, organisatiebetrokkenheid, aansturing-coaching
- Welke oorzaak(oorzaken) van deze stressoren zijn aan te geven?

\focus op marktwerking, financiën en concurrerend werken. Het gevoel ontstaat dat zorgkwaliteit, menselijke betrokkenheid, de medewerker als mens ipv productienummer minder belangrijk wordt.

- Welke werkgerelateerde stressklachten ziet u bij de medewerkers (verzorgenden en verplegenden) binnen uw organisatie?

\verzuim (ook mentaal), moppercultuur/lijdzaam afwachtende houding, weinig zichtbaar plezier en gespannenheid.

- Wat zijn de meest voorkomenden?

\Gespannenheid en verzuimgedrag.

- Is er een relatie tussen optredende klachten en bepaalde functie, leeftijd e.d.?

\nee, niet causaal.

- Hoe krijgt u binnen uw organisatie informatie over genoemde stressoren en stressklachten? (via enquête, arbo-arts, O.R..P&O functioneringsgesprekken...)

\naast genoemde bronnen ook via externe medewerkersonderzoeken, benchmarkonderzoeken binnen en buiten de sector, stageopdrachten.

- Is er binnen uw organisatie ziekteverzuim door werkgerelateerde stressklachten? In welke orde van grootte.

\Ja. Momenteel is de inschatting 25-30% van de verzuimmeldingen

- Is dit ziekteverzuim dan langdurig.

\Nee. Hoge frequentie, korte periodes.

- In welke fase van de stressklachten worden deze gesignaleerd?(lichte stressklachten, echte hevige stressklachten of burn-out)

\Voor afloop van de 6 wekentermijn en uiterlijk in de fase van de probleemanalyse.

- Welk beleid is er binnen uw organisatie ter preventie van werkgerelateerde stressklachten?

\divers. Het betreft preventief fysieke trainingen; mogelijkheid van de vertrouwenspersoon, klachtenreglement personeel, collegiale opvang of opvang via nazorgteam bij calamiteiten, communicatie medewerker-manager.

- Indien stressklachten optreden hoe is dan uw beleid?

\Zie hiervoor. Bovendien wordt link gelegd met de RI&E en het jaaplan van Aanpak inzake specifiek arbobeleidsthema's

- Worden bepaalde therapieën curatief ingezet binnen uw bedrijf of geschiedt dit door externen?

\Externen op bedrijfsmaatschappelijk werk na

- Wat zijn de resultaten van dit beleid op korte en lange termijn?

\wisselend, maar merendeels wordt structurele oplossing gevonden.

- Welke ideeën/visie heeft u zelf rondom preventie en behandeling van werkgerelateerde stressklachten binnen uw organisatie of in het algemeen in de gezondheidszorg.

\De gedragscomponent en de te maken keuze voor (niet-) verzuim vraagt om een aparte benadering en vroegtijdige signalering (bijv. in een functioneringsgesprek of voortgangsgesprek/belangstellingsgesprek vanuit de leidinggevende). Ook heldere keuzes van de organisatie met het oog op investeren in verzuimreductie, betere aanwezigheid en productiemogelijkheden voor medewerkers zou kunnen helpen. De nadruk op evenwicht in werk-privé voor medewerkers zou een issue kunnen zijn als antwoord op het nu en alles tegelijk willen hebben en doen inclusief een eigen carrière willen navolgen. Er zal weer meer nadruk moeten komen te leggen op een integraal pakket van functie-inhoud, thuissituatie, ambities, keuringseisen/risicoreductie belastbaarheid en voorlichting en instructie op de werkplek qua gedrag, houding en functioneren.

- Wat zou u vanuit uw ervaring aan ons mee willen geven?

\Preventie wordt het sleutelbegrip tussen nu en 5 jaar, en zal een concurrentie onderscheidende factor in het personelsbeleid gaan vormen. Het aanbieden van preventieve programma's aan medewerkers op het werk (en facilitering van thuis/privé) acht ik om bedrijfsmatige redenen voor de hand liggend. Uiteindelijk bepaalt de economische wet of er ook in personel- of sociaal opzicht wel of niet geacteerd zal worden cq beleid wordt gevoerd.

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groeten

Ans, Roel en Connie.

Verdere vragen naar aanleiding van het interview per internet:

M.n. wat betreft de stressoren en de klachten zouden we graag iets uitgebreider worden geïnformeerd. (bijv. hoe uit de gespannenheid zich, is dit vooral emotioneel,(irritatie of onverschilligheid, depressie,) of ook lichamelijk e.d?(slapeloosheid,nek/ en rugklachten, e.d.)

Wat bedoel je met je plusje bij de stressoren? Werkt bijv. werkbetrokkenheid als anti-stressor?

Wat houden jullie preventief fysieke trainingen in? Worden er ook massages gegeven op de werkplek? Zo ja, welke?

Stressoren en klachten: de uitingsvormen bij gespannenheid zijn tweeledig, waarbij niet aangetoond maar vermoedelijk het zwaartepunt ligt op emotionele uitingen. Met name het afstand nemen van de organisatie (verwijdering ipv binding, interesse in missie, doel en overleven nauwelijks aanwezig,

verzuimprobleem = cultuurprobleem) is hierbij een belangrijk punt. Zeker als de strategienota rept van binding en boeien van medewerkers.

Het plusje is een positieve actor; het streepje een negatieve actor. In jouw voorbeeld: werkbetrokkenheid vergoedt veel van de frustraties bij medewerkers.

Geen massages op de werkplek, hoewel er wel gedachten in die richting zijn. preventieve training houdt met name in het trainen van til-/verplaatsingsvaardigheden, het hanteren op minst belastende wijze van huishoudelijke middelen en/of verpleegkundige middelen (hoog-laag bed, matrasheffer, doucheopstelling/-gebruik etc.).

Het gaat dus met name om ergonomische aspecten, zowel in praktische sessies als bij voorlichting/instructie.

Ik zou jullie adviseren om eens na te gaan bij Z-Org te Bunnik of jullie het rapport van de medewerkerstevredenheid zouden mogen inzien. Daarin staat erg veel opgenomen en verwoord inzake stressoren, actoren, branchevergelijkingen en analyses.

Je kunt vragen naar Frans van Rooijen: meld mijn naam maar even, dat praat waarschijnlijk gemakkelijker. Lukt het niet (ik weet niet precies hoe openbaar e.e.a. is), neem dan even contact op. Een inzagemoment is hier ook nog wel te regelen.

Interviewuitwerking 9 mei 2006 t.b.v. afstudeerproject RCA
Marjo van Dam
Shiatsu-therapeut in Alphen aan de Rijn.

Algemeen

Marjo heeft twee jaar geleden haar opleiding voor Shiatsu-therapeut afgerond. Ze werkt zelfstandig 4 dagen per week in een gehuurde ruimte in een gezondheidscentrum in Alphen aan de Rijn. Hier werken 5 huisartsen, fysiotherapeuten, een psycholoog en een psychosynthese therapeut. Met deze therapeut werkt Marjo wel samen (o.a. rondom psychische vragen) en ze behandelen ook wel gezamenlijk dezelfde cliënt. Verder is er een Arbo-dienst en een apotheek. Marjo werkt niet verder samen met andere disciplines. Wel verwijst ze mensen zonedig door naar andere therapeuten. Dat zijn dan over het algemeen mensen waar ze zelf eerst persoonlijk contact mee heeft gehad.

De behandelingen voert Marjo uit op een futon en binnen een uur rond ze het af. Ze geeft mensen wel adviezen mee betreffende voeding, beweging, ontspanning, leefwijze en het gebruik van voedingssupplementen.

Marjo wijst ons op het gevaar om naast de Shiatsu allerlei producten te gaan verkopen. Cliënten zijn makkelijk beïnvloedbaar en hebben vertrouwen in jou als therapeut.

Verder vertelde Marjo nooit familieleden en vrienden te behandelen. Ze verwijst ze door naar andere therapeuten.

Ze heeft een tijd lang medewerkers behandeld van zorginstellingen. Vanuit die tijd heeft ze momenteel nog steeds een aantal mensen onder behandeling die werkzaam zijn binnen de bejaarden- en zwakzinnigenzorg.

Marjo heeft een hele uitgebreide anamnese en besteedt ook ruim aandacht aan de Chinees geneeskundige diagnostiek. Ze vraagt de organen uit waar ze klachten verwacht. De cliënt kan dan globaal uitgelegd worden waar de klachten vandaan komen en hoe het behandelplan eruit gaat zien. Ze let ook vooral op hetgeen niet

verteld wordt maar wel aan de orde lijkt te zijn. Tijdens het behandelen is hetgeen ze voelt en ervaart dan ook eigenlijk altijd de bevestiging van een na onderzoek gestelde diagnose. Dat geeft zekerheid en een goed gevoel.

Marjo moet, aangezien ze in een huisartsenpraktijk werkzaam is, ook aan kunnen geven wat zij westers gezien voor diagnose stelt. Ze werkt niet echt samen met de huisartsen, maar heeft wel eens overleg.

Als verschil tussen de reguliere zorg en de Shiatsu benoemt Marjo dat ze mensen niet in hokjes wil plaatsen (alleen fysische diagnostiek), maar holistisch wil werken (wat is het voor persoon). Iemand van de hoofdpijn afhelpen (symptomatisch helpen) is met Shiatsu goed mogelijk, maar eigenlijk belangrijker is om iemand zo te begeleiden dat deze de klacht niet meer terug krijgt. Zeker met A-specifieke klachten kom je binnen het reguliere circuit vaak niet verder.

Stressoren en Klachten

Marjo ziet bij deze verzorgenden ook veel werkgerelateerde klachten, alhoewel ze aangeeft dat de oorzaak meestal niet alleen in het werk ligt, maar het meer een totaalplaatje is. Ze denkt dat iets getriggerd kan worden door het werk maar dat het terug te herleiden is naar iets wat al eerder is ontstaan.

Ze ziet heel vaak allereerst problemen met de armen (tennisarm of RSI). In gesprek met deze cliënten blijkt een van de stressoren "het onder grote tijdsdruk werken" te zijn.,

Verder blijkt er nogal wat onvrede te bestaan bij de verzorgenden omdat ze niet kunnen doen waar ze ooit voor gekozen hebben (roeping) zoals "tutten" met en begeleiden van mensen bij levensvraagstukken. Datgene wat eigenlijk eerst hun roeping was; "werkelijke aandacht voor de medemens" blijkt in praktijk niet zo uit te voeren, het is een desillusie. Marjo ziet dan het ontstaan van arm, nek/schouder en rugklachten. Klachten ziet ze vooral bij een generatie vrouwen 40-50 jaar, die ooit voor de zorg hebben gekozen om te "zorgen".

Eigenlijk ziet ze elke ziekte als een pas op de plaats. Stilstaan bij wat eraan de hand is, bewustzijnsvergroting en een mogelijke aanzet tot verandering.

Marjo geeft aan dat ze veel mensen ziet met nier-energie-klachten, de nierenergie is eigenlijk de basis van alles. Het behandeltraject is dan over het algemeen lang.

Behandelingen

Marjo behandelt mensen met Shiatsu en oornacupunctuur. Door met de cliënt in gesprek te zijn, ben je eigenlijk ook al aan het behandelen.

Een consult start ze altijd met een gesprekje, de duur is mede afhankelijk van de behoefte van de cliënt. Met betrekking tot de Shiatsu doet ze eigenlijk altijd nek/schouder/ rug. Afhankelijk van de klacht en diagnose doet ze dan benen, armen en/of buik. Verder houdt ze ervan om heel gericht te behandelen en punten direct te gebruiken voor stimulering of sedatie, zoals Mg 36, Mi 6 of Le 3. Haar ervaring is dat dit hele goede resultaten geeft. De punten tussen de schouderbladen verdienen volgens haar ook speciale aandacht. Ze gebruikt weinig de masterpoints.

Marjo geeft cliënten als dat kan altijd punten mee die men zelf kan behandelen of wat oefeningen. De kunst is om simpele, makkelijk te gebruiken dingen mee te geven.

Met betrekking tot de behandeling van cliënten met werkgerelateerde stressklachten benoemt ze dat zij ze rustig behandelt met een tussenpoos van een week en dan later de tussentijd wat groter maakt. Afhankelijk van de reactie van de cliënt past ze in de tijd de behandeling aan.

Marjo is voorzichtig met het inzetten van releases, vanwege de mogelijke heftige reacties. Ze geeft de cliënt wel te kennen wat reacties op de behandeling kunnen zijn. Wanneer iemand begint te huilen, laat ze dit ook gaan en troost niet omdat het goed is dat het eruit komt en stroomt.

Haar doelstelling is eigenlijk dat een ieder uiteindelijk zonder klachten de deur uitgaat. Het herstelproces ligt qua verantwoordelijkheid natuurlijk ook bij de cliënt en zijn medewerking. Marjo erkent dat mensen met chronische klachten waarschijnlijk nooit helemaal klachtvrij zullen worden. Ernstige zaken zoals burn-out laten vaak wel een restverschijnsel, "litteken", achter. Ze ziet het tevens als haar taak om de mens bewust te maken van zijn eigen mogelijkheden tot herstel of preventie van klachten. "Waarom zit je hier en wat kun je veranderen aan je situatie". Bewustwording is dan de weg en hier biedt ze handvatten voor. In de praktijk van Marjo blijven veel mensen na het afronden van een behandeltraject nog komen voor onderhoud zo eens per maand. Hun ervaring is dan dat ze zich veel beter voelen (zowel lichamelijk als geestelijk) als ze zich periodiek laten behandelen.

Wat betreft de intensiteit van de druk geeft Marjo aan dat een stevige druk zeker niet altijd beter werkt; je moet binnen de weerstand blijven die een lichaam aangeeft. Wat goed werkt is: het punt vast te houden totdat je merkt dat het ontspant.

Marjo wil graag gewoon haar manier van behandelen vasthouden.

Marjo heeft de ervaring dat de mensen die zich bij haar aanmelden vaak passen bij de dingen waar zij mee bezig is. Marjo leert veel van haar cliënten en ziet dat zij ook door hen kan groeien. Het komt nauwelijks voor dat het met een cliënt niet klikt. Als dat zo is, dan geeft ze aan dat deze zich beter door een andere

therapeut kan laten behandelen. Marjo heeft in haar werk veel geduld; een klacht is niet zo maar weg en het vraagt tijd. Wat ze wel eens als een moeilijke factor ziet is het kostenplaatje voor haar cliënt, dan kan ze wel eens hopen dat het herstel sneller gaat.

Een contra-indicatie voor behandeling is er eigenlijk niet, behalve bij twijfel en als iets niet goed voelt(niet-pluis gevoel). Ze verwijst dan altijd terug naar de huisarts.

Marjo ervaart geen moeilijkheden bij het behandelen van cliënten met stressklachten. Soms ziet ze wel een lijn of mogelijke veranderingsaanpak voor de cliënt, maar ze wil cliënten hierin niet teveel sturen en hen het zelf laten ontdekken. Gegeven adviezen worden nauwelijks opgevolgd. Eenmaal zelf een oplossing ontdekt, dan gaan ze er ook voor.

Marjo behandelt eigenlijk alleen maar op de TCM-wijze. Als je zo bent opgeleid kun je gericht op de organen gaan behandelen die met de klacht te maken hebben. Je kunt meer linken leggen.

De visie van Marjo is dat Shiatsu heel veel kan betekenen bij stressklachten. In eerste instantie zullen mensen niet bij enige spanningsklachten gelijk richting Shiatsu gaan. Na een behandeltraject kan Shiatsu dan wel preventief werken en terugval helpen voorkomen. Je moet ernaar toe dat mensen hun signalen gaan herkennen en daar gelijk actie op ondernemen.

Om zelf goed het werk als therapeut te kunnen doen, zorgt Marjo voor een balans tussen werk en privé. Ze begrenst duidelijk haar werktijd. Ze laat zich behandelen door een Shiatsu-therapeut en besteedt aandacht aan ontspanning wat voor haar o.a. sport, theater, wandelen is. Marjo heeft zicht op haar eigen signalen die haar wijzen op haar grens. Krijgt ze deze signalen, dan is het tijd voor haar om zich weer leeg te maken en rustiger aan te doen.

Wat Marjo ons wil meegeven is: "Vertrouw op je intuïtie, vertrouw erop dat je een goede therapeut bent en blijf gewoon jezelf".

Verder adviseert ze ons om ook goed voor onszelf te zorgen. "Bewaak je grenzen en zorg dat het werk je blijft boeien. Zorg voor je eigen balans."

Interviewuitwerking 29 april 2006 t.b.v. afstudeerproject RCA.

Nannie van den Boogaard Shiatsu-therapeut in Deventer

Algemeen

Nannie heeft een praktijk aan huis en werkt alleen. Gemiddeld werkt ze twee dagen per week en behandelt dan het liefst maximaal 5 cliënten. Tussen de behandelingen door neemt ze even tijd voor zichzelf. Ongeveer 1/3 van de cliënten zijn mannen.

Ze werkt alleen met shiatsu en doet soms iets met cranio-sacraal. Hiervoor heeft ze geen opleiding gevolgd, wel een bijscholing. Het werkt vooral op de stromingsbeweging van het hersenvocht en is te gebruiken bij klachten als hoofdpijn, migraine en nek/rugpijn. Een mooie aanvulling als extra naast de shiatsu.

Nannie werkt niet samen met andere disciplines, ook niet in haar omgeving. Wanneer een cliënt een andere therapeut bezoekt dan blijft ze via de cliënt graag op de hoogte van de behandeling, maar ze voert geen overleg met een andere behandelaar (bijv. osteopaat of psycholoog).

Afhankelijk van de klacht en als met shiatsu geen of weinig resultaat bereikt wordt, verwijst Nannie wel door naar andere soort therapieën. Het netwerk in de buurt van Deventer heeft ze nog niet echt opgebouwd.

Aan cliënten geeft ze verder meestal wel adviezen en tips mee, zoals houdingsadviezen, leefregels of voeding, afhankelijk van de individuele klacht en persoon.

De cliënten komen merendeels bij haar terecht via mond-tot-mondreclame. Enkelen zoeken ook gericht naar een Shiatsu-therapeut en zoeken dan in een gids of via websites.

Klachten

Nannie behandelt ook meerdere mensen met stressklachten, zelfs een kindje van 7 jaar. Stress is iets van alle leeftijden en de oorzaken zijn heel divers. Ze behandelt ook mensen met werkgerelateerde stressklachten ook uit de gezondheidszorg. De klachten zijn heel divers: RSI, vermoeidheid, hoofdpijn, schouder/nekpijn, rugklachten, maar ook spijsverteringsklachten.

Psychische stress komt veel voor. Men komt niet bij een eerste behandeling met stressklachten aankloppen. Het zijn lichamelijke klachten die men aangeeft. Pas later blijkt er dan dat de klachten (zijn) ontstaan door stress. Door uitvragen komen dan zaken als werkdruk naar voren. Vaak teveel werk doen met te weinig personeel. De verzorgenden laten over het algemeen ook heel veel toe en kunnen vaak slecht hun grenzen bepalen. Verder ontstaat er ook veel spanning op het werk door een geringe of slechte communicatie.

De ervaring van Nannie is dat mensen vaak al pittige klachten hebben voordat men bij een Shiatsu-therapeut aanklopt voor een behandeling. Ze behandelt ook wel mensen met een Burnout.

Behandelingen

Cliënten die door stress heel laag in hun energie zitten, behandelt Nannie zachtjes (lichte druk en rustig). Door het voelen met de duimen en kijken wat je in een lichaam tegenkomt kun je sommige delen ook steviger, meer of minder aandacht geven. Is een bepaald punt erg leeg dan is stevig drukken en stimuleren een optie.

Ze start altijd eerst met de gewone basisbehandeling en voegt dan later de afrondingsrelease en/of anatomische release toe. Tijdens het behandelen geeft ze afhankelijk van wat ze voelt sommige plaatsen meer aandacht. Haar ervaring is dat je met deze behandeling heel veel bereikt als het gaat om stressklachten.

De opbouw is: starten met 1 x per week, dan overgaan naar eens per ongeveer 10 dagen, dan met een tussentijd van 2, dan 3 en later 4 weken. Veel mensen blijven komen voor een onderhoudsbeurt zo eens per 4 a 5 weken.

Wat betreft de release is de stressrelease ook in te zetten en Nannie heeft ook goede ervaringen met de Great Central. Hiermee breng je Yin en Yang weer in balans; mensen worden weer rustig en kunnen ontspannen.

De doelstelling van Nannie is altijd: Mensen proberen bewust te laten worden van hun lichaam; dat ze hun lijf ervaren, voelen en na gaan denken waar de ervaren gevoelens mee te maken hebben. Als dat lukt dan is dat geweldig.

Vooraf mannen voelen vaak niets of weinig. Tijdens behandelen stelt Nannie wel vragen om mensen stil te laten staan bij het gevoel; "Wat gebeurt er in je lichaam en voel je dit of hoe voelt dat... "

Eigenlijk ben je mensen weer een beetje aan het opvoeden door vragen te stellen gericht op bewustwording. Mensen zijn soms zover weg komen te staan van hun gevoel. Hierover in gesprek gaan met de cliënt gebeurt het liefst voor of na de shiatsubehandeling.

Wanneer men zichzelf teveel weggeeft of te weinig grenzen hanteert, dan praat Nannie hier ook over met de cliënt. Ze geeft het alleen maar aan en laat aan de ander over wat die er mee wil doen. Soms kunnen mensen dit nog niet veranderen. Nannie behandelt de cliënt door zolang als hij/zij aangeeft zich er goed door te voelen. Soms is het al een pluspunt dat ze er weer even tegen kunnen.

Als het gaat om lichamelijke klachten, dan vraagt Nannie ook naar werkhoudingaspecten en geeft tips of adviseert hiermee op de werkplek aan de slag te gaan bijv. met hulp van een Arbo-deskundige.

De levensfase waarin mensen komen met werkgerelateerde klachten verschilt, maar ligt veelal rond de 45 - 55 jaar. Soms ook al wel jonger. Een relatie met de hormonale veranderingen ziet Nannie niet direct.

De mensen die Nannie behandelt zitten soms in de ziektewet, maar werken soms ook gewoon ondanks hun klachten. Wel denkt ze dat mensen momenteel soms te snel weer aan het werk moeten en niet echt de tijd krijgen om te herstellen. Dit in tegenstelling tot het ziekteverzuimbeleid wat tegenwoordig vaak gevoerd wordt.

De duur van de behandelingen is afhankelijk van de klachten en de persoon. Resultaat is soms sneller te zien wanneer iemand bijvoorbeeld ook gesprekken heeft bij een psycholoog. Soms kan een behandeltraject ook wel 1 ½ jaar duren.

Eigenlijk krijgen bijna alle cliënten oefeningen mee naar huis om zelf te doen. !Het gaat dan meestal om stretchingoefeningen, soms ook krijgt men aanwijzingen om specifieke punten zelf te behandelen. Voedingsadviezen die ze meegeeft zijn meestal volgens de TCM. Nannie heeft ook goede ervaringen met Chinese kruiden. Dit kan heel goed ondersteunend werken naar de shiatsu en tegelijk worden ingezet.

Nannie kan zo geen specifieke punten aangeven die ze inzet en eigenlijk is dit ook weer geheel afhankelijk van de klachten en de persoon. Meestal zoekt ze in de literatuur op wat ze zou kunnen toevoegen als er specifieke klachten zijn.

Contra-indicaties voor behandelingen kan ze zo niet benoemen. Ook bij psychische klachten of gebruik van medicatie behandelt Nannie met shiatsu. Wel stemt ze altijd af op de cliënt en hetgeen ze voelt en behandelt ze dan voorzichtig.

Nannie heeft zelf ook wel een periode van stress gekend. Dit heeft ze toen ondersteunt door het gebruik van stress-spray, waarin vitamines en mineralen verwerkt zitten. Verder heeft ze zich toen eens per maand laten behandelen met shiatsu.

Nannie heeft zeker de indruk dat met shiatsu veel te doen is preventief met betrekking tot spanning en stress.

Samenvattend is het dus zo dat je per persoon moet kijken wat de klachten zijn, om welk soort stress het gaat en daarop je behandelingen moet afstemmen. Is er sprake van hoge bloeddruk, dan stem je hier je behandeling op af, als er spijsverteringsklachten zijn ten gevolge van spanning dan neem je dit mee in de behandeling. Een kant en klare behandeling als het gaat om stress is er dus niet.

Interview met Ria Trompert, therapeut in de Traditionele Chinese Geneeskunde.

24-04-2006 te Amersfoort.

Na onze introductie, uitleg van het kader van waaruit we Ria willen interviewen, en informatie over het onderwerp van onze afstudeeropdracht begonnen we met het interview.

De doelstelling van dit interview was meerledig

- Toetsing van wat in de literatuur gevonden is met betrekking tot ons onderwerp met de praktijk van de TCM.
- Behandelstrategieën vanuit de TCM bij werkgerelateerde stressklachten van verplegenden en verzorgenden.
- Inzicht krijgen in de plaats van Shiatsu bezien vanuit een chinees geneeskundige.
- Mogelijkheden van samenwerking tussen Shiatsu en Chinese geneeskunde.

Ria heeft een praktijk aan huis waar ze in principe 3 dagen per week mensen behandelt, voornamelijk met Chinese kruidenformules, soms acupunctuur, eventueel ooracupunctuur en aanvullende adviezen geeft aangaande de voeding en leefwijze.

Sporadisch geeft ze westerse kruiden zoals Hypericum.

Ria geeft de voorkeur aan de behandeling met kruiden boven acupunctuur omdat dit de onafhankelijkheid van de patiënt van de therapeut en verantwoordelijkheid voor eigen genezing bevordert. Met acupunctuur worden de mensen soms gemakzuchtig. Ze gaan dan liggen en denken dan: "Nou zij doet het wel". Met de kruiden kan de patiënt zelf iets doen aan zijn genezing, namelijk dagelijks kruiden slikken en zijn leefgewoonten aanpassen. Ria legt goed uit wat de kruiden doen en waarom de patiënt ze moet slikken en verder is het dan aan hen. Dit is een manier die haar past. Voor kruiden heeft ze ook meer passie.

Als het nodig is behandelt ze ook wel gecombineerd met acupunctuur en kruiden. De patiënten komen meestal 1 keer per 3 weken, maar meestal met grotere tussenpozen. De patiënten blijven enkele maanden en soms wel twee jaar onder behandeling.

Ze stelt haar Chinese diagnose aan de hand van een uitgebreide anamnese, uitgebreide en voortdurende inspectie (houding, manier van bewegen, haastig of relaxed, op hun hoede), gelaatsuitdrukking en -kleur enzovoorts), tong- en polsdiagnostiek.

Soms maakt ze gebruik van Bach bloesemtherapie. Ze gebruikt dit voornamelijk intuïtief en pendelt de benodigde Bach bloesems uit.

Ze trekt 1 $\frac{1}{2}$ uur uit voor de eerste behandeling en de vervolgbehandelingen zijn in principe 1 uur.

Ria werkt in haar praktijk soms samen met een Iokai-Shiatsu-therapeut. Dat gaat meestal zo dat Ria dan 85% van de behandeling doet en de Shiatsu-therapeut de laatste 15% samen met Ria, voor haar rekening neemt of andersom. Ze behandelen dan naast elkaar. Soms, bijvoorbeeld bij ernstige reumatische klachten, behandelt de Shiatsu-therapeut en ondersteunt Ria de behandeling met kruiden.

Ook heeft ze goed contact met een NLP-therapeut, in opleiding, waar ze straks ook mensen, bijvoorbeeld incestslachtoffers of mensen met overgewicht, naartoe wil sturen en waar ze mee wil samenwerken.

Verder stuurt Rita Rigtering (Namikoshi-Shiatsu-therapeut uit Amersfoort) soms cliënten naar haar door en andersom.

Verder werkt ze eigenlijk solitair. Ria is heel secuur met het uitkiezen van mensen waar ze mee samen wil werken. Het moet qua persoon echt klikken. Iemand moet heel integer zijn en een beetje op één lijn zitten qua benadering van de cliënt.

Als cliënten met psychische problematiek bij haar komen, begeleidt ze ze wel volgens de TCM, maar de behandeling door de psychiater, psycholoog of andere therapeut wordt gecontinueerd. Ze vindt dat de betreffende therapeut of arts wel van de behandeling met kruidenformules of met acupunctuur, door de cliënt, op de hoogte gebracht dient te worden. Of dat ook daadwerkelijk gebeurt, is niet of nauwelijks te controleren.

Overleg met andere disciplines, zoals met de huisarts, heeft ze indien nodig wel.

Ria is aangesloten bij de NWP.

Over het algemeen krijgt Ria haar klanten via mond-tot-mond reclame. Ook wel via de NWP-site, de gemeentegids, de telefoongids en via zoekmachines en startpagina's en haar eigen website op Internet.

De cliënten die bij Ria komen zijn 75% vrouwen en 25% mannen en kinderen.

De mannen komen over het algemeen met stressgerelateerde klachten of voor vruchtbaarheidsproblemen. Ook wel voor klachten van het musculo-skeletale systeem, zoals knieklachten of achillespeesproblematiek.

Vrouwen komen over het algemeen met menstruatieklachten, overgangsklachten, vruchtbaarheidsproblematiek of chronische vermoeidheid. Echter ook met stressklachten want "er is niemand zonder stress".

De mensen die met stressklachten komen zijn voornamelijk de mannen uit het zakenleven. Tijdens de behandeling vallen zij vaak in slaap.

Ze heeft meestal geen verzorgenden of verplegenden uit de gezondheidszorg, wel collega-therapeuten en mensen van de DSA.

Deze, hoofdzakelijk vrouwelijke, cliënten komen niet zozeer met stressklachten gerelateerd aan te zwaar tillen e.d. maar meer gerelateerd aan het te veel dingen tegelijk moeten doen. Een druk bestaan, dus veel moeten en daarnaast ook veelal de zorgtaken voor het gezin voor hun rekening nemen. Dit ziet Ria eigenlijk wel bij alle vrouwen die bij haar op consult komen.

Fysiek geven al deze vrouwen wel energie tekorten aan, ze hebben tandafdrukken op de tong, als uiting van een Milt-Qi leegte. Maar het kan zich natuurlijk overal uiten: Problemen in het gebied van de nek, het hoofd, duizeligheid, misselijkheid (door rebellerende Maagenergie), spijsverteringsproblemen.

De nachtdiensten van verpleegkundigen vereisen een yange energie op een yinne tijd. Dit veroorzaakt een Nier-Qi leegte, men kan zelfs de Nier- Jing beschadigen of uitputten. Hiervoor moet je adstringerende Nierkruiden geven, dit zijn Nierkruiden die de energie niet alleen voeden, maar ook vasthouden. Mensen met een sterke constitutie hebben meer Nier- Jing in huis en zullen in eerste instantie geen problemen met nachtdiensten ondervinden. Wanneer het echter te gortig wordt, zullen ook zij Nier- Qi of Nier- Jing problemen ontwikkelen. Tegenwoordig is het overigens zo dat als je ouder bent dan 50 je geen nachtdiensten meer hoeft te draaien.

Chinees diagnostisch is het zo dat bijna iedereen een Lever-energie-stagnatie heeft. Een stagnatie kan op bijna elke plek zitten, het hoeft niet altijd de Lever te zijn. Bijvoorbeeld nekkklachten kunnen ook gewoon een stagnatie van de energie in de meridianen van dat gebied zijn.

Ria ziet vaak een Lever-energie-stagnatie met als waarschijnlijk gevolg bijvoorbeeld een volte van de Hart-energie en een leegte van de Nier-energie. Men kan zich dan afvragen of er eerst een lage Nier-energie was en dat daardoor de Lever is gaan stagneren of andersom.

Emoties ziet zij vaak als oorzaak voor een Lever- energie stagnatie, zowel bij mannen als bij vrouwen. Bij mannen speelt de carrière een grote rol, het vechten voor de positie. Ook bij vrouwen speelt de carrière een steeds grotere rol, maar

daarnaast hebben vrouwen ook nog de meeste zorgtaken op hun schouders. Zij zorgen en maken zich zorgen (energetisch werkt dat hetzelfde). Dit uit zich regelmatig in frustratie, irritatie en boosheid. Bij vrouwen speelt de menstruatie ook nog een belangrijke rol. Door het maandelijkse bloedverlies kan ook een Lever- energie stagnatie ontstaan.

Als de cliënt bij Ria komt is het beeld vaak een mengmoes van stagnatie, volte en leegte en is de beginoorzaak in eerste instantie moeilijk te achterhalen. Gaandeweg de behandelcyclus krijgt ze meer inzicht in de cliënt, de dynamiek van de energie en het probleem, bijvoorbeeld de veroorzakende emotie. Ria zegt altijd "Geef me de tijd je te leren kennen" en langzaam maar zeker wordt het beeld steeds duidelijker.

Als de mensen bij Ria komen zijn ze meestal in het stadium dat ze tegen een burn-out aan zitten. Mensen met burnout hebben hun hele systeem uitgeput, de Chinezen noemen dit Xu-Lao, de totale uitputting, uitputting van de 5 Zang . Eigenlijk komen de mensen, naar Ria's gevoel, pas als het al te laat is en als ze al veel klachten hebben opgebouwd. Maar als ze dan eenmaal een behandelingscyclus hebben gehad die redelijk succesvol tot succesvol is afgerond komen ze daarna veel eerder. Ria wil ze graag leren om zelf te voelen wanneer er iets aan de hand is en om als er stressvolle dingen gebeuren of gaan gebeuren zelf aan de bel te trekken om even langs te komen. Ria voelt dan de pols en bekijkt de tong en kan dan inspelen op de situatie voordat er iets gebeurt . Ria vindt dit het mooiste en werkt graag preventief. Het komt voor dat mensen die 10 of 15 jaar geleden bij Ria in de praktijk waren, preventief 1 of 2 keer per jaar langskomen.

Ria's doelstelling van de behandeling is: "Mensen het zelf leren doen" en ze niet afhankelijk van haar laten zijn. Ze wil ze wel op weg helpen en goede zetjes geven en dat kan soms wel 2 jaar duren maar daarna moeten ze zelf verder kunnen.

Ria geeft ze dan weer terug aan zichzelf en geeft aan dat ze zelf moeten bellen als ze weer een afspraak willen.

Het traject wat mensen gaan is heel persoonlijk en steeds heel verschillend.

Het lukt niet altijd te behandelen tot de klachten weg zijn. Er zijn mensen die houden een stukje van hun klachten en zijn daar heel tevreden mee. Samen met de cliënt komt Ria dan tot een afronding en beëindiging van de therapie.

Niet bij iedereen heeft de behandeling een goed resultaat en soms klikt het niet met mensen. Dan bespreekt ze dat en zegt hen dat ze het gevoel heeft dat ze

niet veel opschieten . Ze verwijst hen dan door naar andere therapeuten en/of therapieën. Ze is dan blij dat ze vertrekken. Soms komt ook het voor dat mensen allergisch zijn voor kruiden en kan Ria niet verder behandelen.

Sommige mensen vragen veel energie maar door goed in haar eigen energie te blijven en daarna een uurtje vrij te plannen, lukt 't haar daarbij in evenwicht te blijven.

Volgens Ria werkt acupunctuur op een hoog-energetisch niveau. Je beweegt de energie met acupunctuur, maar dan moet er wel iets om te bewegen zijn en dat is er niet altijd. Vooral bij een burn-out of andere uitputtingsziekten. Het in beweging brengen kost dan alleen maar energie en dan ben je dus verkeerd bezig. Je moet in zo'n geval voeden en dat kan alleen met kruiden, denkt Ria, De kruiden werken vanuit de diepte. Er zijn acupuncturisten die hier anders over denken.

Met Shiatsu werkt dit anders omdat je hier grotere delen van de meridianen meeneemt. Je werkt hier weliswaar ook op een hoog-energetisch niveau, misschien iets dieper dan acupunctuur.

Bij een cliënt met stressgerelateerde klachten met een neiging tot uitputting of een burn-out, zou een ondersteuning van de Shiatsu-behandeling met behulp van Chinese kruiden een mooie combinatie zijn. Ria's ervaring hiermee is dat zo'n gecombineerde behandeling wel 3 maal zo veel kans van slagen heeft.

Wat Ria ons ook wil meegeven is dat de intentie waarmee je de punten drukt met je Shiatsubehandeling zo belangrijk is. Dus als je een voedend punt drukt, bijvoorbeeld Milt6, moet je ook drukken met de gedachte dat je voedend bezig bent. Dat werkt ook heel basaal door. Probeer ook te bedenken waarom je de punten drukt en neem extra punten mee, bijvoorbeeld Mg40 als er slijm zit op de meridiaan, als je een bepaald effect wilt bereiken. De kennis van de TCM is hiervoor van groot belang.

Als je op deze manier werkt en dan nog voor een ondersteuning door middel van kruiden, die elke dag worden ingenomen, zorgt dan is niet 1 en 1 ,2 maar dan is 1 en 1, 4.

Ria werkt samen met de Iokai-Shiatsu-therapeut omdat het met de persoon klikt, maar ook omdat de manier van Iokai aansluit bij haar manier van behandelen. Iokai werkt heel meridiaangericht en vanuit de Hara-diagnostiek. De Namikoshi- Shiatsu is veel meer westers georiënteerd.

Wat Ria tegenkomt bij het behandelen van mensen met ernstige stressklachten, tegen een burnout aan, is haar eigen ongeduld. Ze is dan bang dat het niet snel genoeg gaat voor de mensen. Haar ervaring is dat mensen wel geduld hebben. Ze maakt mensen met een burnout er wel van bewust dat ze niet snel aan het werk

kunnen. De mensen moeten de tijd nemen tot ze alles weer kunnen doen in en om het huis, ook de leuke dingen, voor ze weer aan het werk gaan.

Thom Smolders vertelde in het interview wat we met hem hadden dat naar zijn ervaring de mensen met stressklachten te ongeduldig waren om een uur op de mat te blijven liggen. Ria vertelde hierover dat dit zou kunnen komen door een Lever-Qi-stagnatie maar eerder denkt ze dat het komt door een Nier-yin leegte en dat ze daardoor vals yang hebben. Dus de mensen liggen wel op die mat maar ze willen eraf. Er is sprake van vermoeidheid met onrust. Nier-yin kun je het beste voeden door rust. En dat is juist het grote probleem. Die rust is er niet.

Wat ook een reden kan zijn dat de mensen te ongeduldig zijn voor Shiatsu is dat ze met de behandeling bij hun gevoel moeten komen. Ze willen dat niet, ze willen zo snel mogelijk weer aan het werk. Dit is allemaal vals-yang. Eigenlijk zou je deze mensen eerst met kruiden moeten voeden. Dat kunnen ze zelf doen en dat willen ze eigenlijk ook, ze willen alles zelf doen en het zelf in de hand houden. Ze willen zich in het zweet werken en soms moet dit ook als er veel Lever-energiestagnatie is, want als je dat laat zitten stagneert het helemaal. Deze mensen moeten eigenlijk niet gaan hardlopen, dat put teveel uit, maar wandelen. Je kunt ze ook leren de Nier te laten voeden door de Long, door bewust te ademen in de frisse lucht. Dit volgens de voedende cyclus van de Vijf elementenleer.

Je zou ze eigenlijk met Nier-yin kruiden moeten voeden en dan pas op de mat gaan behandelen. Dan is de behandeling evenwichtiger. Volgens de Traditionele Chinese geneeskunde is het zo dat als je deze mensen orthomoleculair behandelt met behulp van vitamines en mineralen, je ze koude energie geeft. De hitte van het vals-yang wordt dan minder, maar je voedt het yin niet. De uitputting wordt dus energetisch gezien niet minder. Ria kan energetisch niet begrijpen dat het werkt tenzij er erg veel echte hitte is.

Wat ze wel vaak ziet is dat er meer damp en slijm en soms toxische hitte is dan ze in eerste instantie dacht en dat moet je toch eerst opruimen voordat je gaat voeden. Dat merk je toch pas als je met zo iemand gaat werken.

Eigenlijk zouden de mensen die orthomoleculair behandeld zijn, naar de Shiatsu-therapeut moeten gaan, zodat het geheel energetisch in evenwicht wordt gebracht. De mensen kunnen dan ook het arbeidsproces veel beter aan en gaan niet zo gauw weer de fout in.

De leefwijzeadviezen die Ria geeft kunnen gaan over de hoeveelheid rust die iemand moet nemen, bijvoorbeeld 's middags van 1 tot 2 verplicht rusten op de bank en 's avonds op tijd naar bed.

De voedingsadviezen gaan over adviezen in de voeding maar ook over regelmatig eten, aan tafel eten, goed kauwen, geen ruzie tijdens het eten enzovoorts. Ria begint het eerste consult meestal niet over de voeding. Het eerste consult bevat

vaak al zoveel informatie, is soms al erg confronterend dus Ria begint meestal pas het tweede consult over voeding.

Het is haar ervaring dat de mensen die adviezen ook opvolgen.

Mensen die zwanger zijn behandelt Ria liever niet met kruiden. Ze is bang dat ze dingen in beweging zet die misschien schadelijk zouden kunnen zijn voor de foetus.

Verder kan ze mensen die heel overheersend zijn niet behandelen.

Ria heeft niet specifiek de ervaring dat bepaalde klachten gekoppeld zijn aan bepaalde levensfasen. Het is wel zo dat naarmate je ouder wordt de klachten meer worden, alle energie neemt natuurlijk af, alle kwaliteit van weefsels neemt af. Verder zijn er natuurlijk wel leeftijdsgerelateerde problemen zoals menstruatieproblemen, vruchtbaarheid, overgang, jeugdmigraine.

Ria vindt dat de kracht van de Shiatsu behandeling ligt in het voorkomen van klachten. Is er eenmaal een burnout dan vindt ze Shiatsu minder geïndiceerd omdat je dan zit met ernstige verstoring van yin en yang en hebben mensen niet de rust en het vertrouwen om Shiatsu te ondergaan. Indien de mensen al een heel eind zijn opgeknapt van de burnout en bijvoorbeeld nog wel nekklachten hebben, stuurt Ria ze nogal eens door naar de Shiatsu-therapeut. Dan is het een goede anti-stressbehandeling. De mensen komen dan helemaal in model door de Shiatsu en ze komen ook tot een stukje extra inzicht.

Shiatsu is OK maar onvoldoende als er echt hele grote problemen zijn.

Je kunt ook alleen met Shiatsu behandelen maar dan kun je niet alles voeden. Je komt wel een heel eind.

Ria geeft nog aan dat ze zich wel ongerust maakt over de maatschappelijke ontwikkelingen. Iedereen stelt zulke hoge eisen aan het leven, willen vakantie, kinderen, kinderen op tennis, golf, balletles, kinderen spelen bijna niet meer buiten, kijken veel t.v., hebben computers en mobieltjes. Er is bijna geen rust meer. Dat gaat een keer mis.

Wat Ria ons mee wil geven is "Ga erin met open visier. Met wat je nu aan bagage hebt kom je heel ver. En natuurlijk kunnen we niet iedereen beter maken en dat hoeft ook niet".

Samenvatting interview Thom Smolders op 14 maart in Bussum.

Stress

Thom onderschrijft de definitie van stress die wij ook hanteren.

Thom ziet stress als gegeven en de reactie als behandelbaar. Niet de omstandigheden veranderen maar hoe ga je ermee om. De stressor moet je niet willen veranderen maar je bent altijd wel op zoek naar wat de stressor is.

De oorzaak kun je niet veranderen wel de reactie daarop door het individu.

Dezelfde oorzaak levert niet bij iedereen dezelfde reactie op.

Thom' s werk

Thom werkt, in zijn bedrijf "Orakel trainingen", samen met de volgende disciplines: psychologen, psychotherapeuten, psychosociale therapeuten, orthomoleculair therapeuten, acupuncturisten kruidengeneeskundige.

Hij heeft een visie dat hij niet uitsluitend naar een ding kijkt maar samenwerkt met meerdere disciplines om tot een totaal pakket te komen.

Hij biedt samen met zijn team van 8 mensen een volledig pakket, de zogenaamde "black-box". Thom doet de intakes en hij draagt dan over aan de anderen of biedt consulten bij complementair werkende therapeuten aan. Bij mensen met hele specifieke klachten bijv. slaapproblemen gebruikt Thom soms een vragenlijst maar meestal gaat de intake in gesprekform. De cliënt krijgt zijn advies te horen en maakt zelf uit of hij dat gaat doen. De cliënt krijgt verschillende therapeuten om hem zodoende vele verschillende interventies, technieken en kijken op het leven te kunnen bieden. De verschillende therapeuten hebben onderling overleg en Thom houdt het overall plaatje in de gaten. De cliënt wordt bij de pols gehouden. Ook alternatieve therapieën worden toegepast bij zoals acupunctuur. Ook hierbij ziet hij dat mensen liever kruiden hebben dan naalden. Niet om de angst voor de naalden maar om het ongeloof van de werkzaamheid hiervan. Klaarblijkelijk hebben mensen iets met innemen, dat werkt. En natuurlijk is het zo dat dit op de lange termijn meestal niet zo goed werkt, en Thom ook regelmatig recidieven ziet, maar de keus is aan de mensen zelf en ook niet alles is op elk moment therapeuterbaar.

Thom kijkt met doorverwijzen zowel naar de klacht als naar wat de cliënt kan accepteren. Dat heeft ook te maken met dat de cliënt ook graag wil dat er aan zijn primaire klacht wat gedaan wordt. Wat eronder ligt ziet Thom soms wel maar dat komt dan later vanzelf aan de orde.

De aanpak van de klachten van de cliënten gebeurt altijd multidisciplinair. Soms na elkaar soms gelijktijdig. De cliënt bepaalt wat hij wil. De mensen die bij Thom komen zijn altijd met goede voorlichting en begeleiding, wel gemotiveerd voor herstel en komen dan ook verder dan ze soms zelf voor ogen hadden. Soms zou je misschien willen dat ze dat extra stapje maken maar dat is aan hen.

Thom stelt dat hij (zijn bureau) het enige bureau in Nederland is dat complementaire therapieën (niet-westers begeleiding) integreren in bedrijfsprogramma's. Ze hebben zich lang moeten verdedigen voor wat ze aanbieden. Dat doen ze niet meer. Ze bieden hun "black box" aan en vertellen verder niet meer wat ze doen. Het resultaat is toch wel duidelijk.

De cliënten vinden het ook heel prettig dat ze zo breed bekeken worden.

Knelpunten.

De multidisciplinaire samenwerking vraagt wel een goed cliënt-volgsysteem. Dat kan bij Thom en z'n bedrijf volgens zijn mening beter maar ze hebben door de korte lijnen toch voldoende overleg.

Ook zou hij zijn cliënten meer willen geven wat ze vragen maar doordat hij ook beperkt is in zijn tijd en zijn grenzen duidelijk stelt kan hij dat persoonlijk niet allemaal geven en vind hij soms jammer.

Opdrachtgevers.

Thom werkt in zijn praktijk met mensen die voornamelijk (95%) via de werkgevers komen, paar mensen komen via het UWV en een paar particuliere cliënten.

Problematiek

De problematiek waarmee mensen komen is altijd mensen die vastlopen met zingeingsvragen, hun werk niet meer zien zitten, conflicteren of mensen die denken dat ze meer waard zijn dan wat ze kunnen ten toon spreiden en daarom vastzitten.

Vooraf de categorie mensen die zichzelf ziek vinden of waarvan anderen vinden dat ze ziek zijn hebben altijd stressproblemen. Er zit altijd druk op al is het maar omdat de anderen vinden dat ze het slecht doen. Dit genereert stress. Wat ze bij zichzelf als probleem ervaren wordt alleen maar groter door hun omgeving. Het loopt heel erg uiteen van dubbelarmige RSI, die scheel kijken van psychische ellende tot mensen die gewoon depressief zijn.

Behandeldoelstelling

Thom heeft eigenlijk meestal niet een behandeldoelstelling. Als iemand met een bepaalde klacht komt kan die eigenlijk een heel andere dynamiek laten zien later dan waar hij mee kwam.

Als iemand met een loopbaan begeleidingstraject komt is hij natuurlijk klaar als hij een andere baan heeft. Maar dan nog stelt Thom het verkrijgen van de baan niet voorop. Het gaat er meer om hoe iemand in zijn leven zit e.d.

Het komt ook voor dat Thom bij signalering van medewerkers met steeds dezelfde problemen binnen een bedrijf met de bedrijf gaat praten omdat het probleem dan bij bijv. het management ligt.

Stressoren in de gezondheidszorg

Thom krijgt ook veel cliënten uit de gezondheidszorg.

De problematiek hier is als de bakker die nooit brood eet.

Er zitten vier aspecten aan:

1) Mensen die in de gezondheidszorg werken hebben vaak onvoldoende zicht op hun eigen motivatie. Mensen die in een therapeutische setting werken kunnen zichzelf afvragen waarom ze dit werk doen en zijn gaan doen. Wat is er zo leuk aan mensen helpen. Je ziet soms dat mensen eigenlijk leuke gesprekken met mensen willen voeren en daarom de zorg in zijn gegaan. Voor die gesprekken bijv. over zingevingsvragen zijn ze niet opgeleid en niet in staat. Dit geeft frustratie. Belangrijk is zicht hebben op je eigen mogelijkheden.

Andersom kunnen ze de ambitie hebben behalve die naald ook iets anders in iemand te stoppen en komen hier niet aan toe. Dit geeft hoge frustraties.

In bepaalde zorginstellingen kan men ook problemen hebben met het zien van resultaat. Het perspectief over hoe je werkt is hierbij belangrijk. Dus niet dat je iemand herstelt is dan je perspectief maar dat je dat klusje doet en dan houdt het op. Je intrinsiek motivatie is dan belangrijk. Als je de illusie hebt dat je mensen beter maakt dan is dat niet reëel.

2) Heel generaliserend zegt hij: Mensen in zorginstellingen hebben heel goed in de gaten wat eraan schort bij andere mensen en systemen maar bij zichzelf niet. Het punt bij deze mensen is "Zorg voor jezelf". Begrenzing van inspanning naar anderen. Vaak is er een hoop arbeidsmotivatie maar gaat men over grenzen van zichzelf heen en blijft men maar doorwerken. Soms kunnen ze niet goed dealen met cliënten en bijv. zeggen Nu hou je op.

3) Binnen gezondheidsorganisaties is zuiver communiceren heel moeizaam, alles gaat impliciet. De cliënt en het werk staat zo centraal dat er heel erg wordt

ingeteerd op de samenwerkingsverhoudingen met je collega's. Dat genereert vanzelf problemen. En hoe dan ook dat uit zich altijd fysiek, psychosociaal, enz. De helderheid over impliciet en expliciete verwachtingen daar schort het aan.

Ook komt het voor dat de onderlinge verhoudingen, teamvergadering, meer leidend zijn dan hoe je uiteindelijk je zorg verleent. Bijv. als iemand een professionele kijk heeft op omgaan met cliënten en dit niet toepast omdat haar collega haar dan niet meer aardig vindt. Zoiets gaat altijd spanning opleveren.

Verder ziet Thom in zijn eigen praktijk dat in de gezondheidswereld beduidend meer vrouwen werken dan mannen. De drang om te investeren in relaties is bij vrouwen groter waardoor bottle-necks wat later worden benoemd dan noodzakelijk, de drempel om het te benoemen wordt groter en als het dan benoemd wordt dan knalt het ook. Daarom heeft hij zoveel conflictbegeleiding de laatste jaren. En dat komt bijna altijd voor in teams die onevenwichtig zijn verdeeld met meer vrouwen dan mannen vooral in zorgcentra. De mannen zijn dan vaak nog leidinggevend en ver weg van het team.

4) Waardering. Hier komt nog bij dat vrouwen over het algemeen nog steeds financieel lager worden gewaardeerd dan mannen. Ook dat kan een bron van ergernis en frustratie zijn.

.5)Over het algemeen is de prestatiedruk ook heel hoog in Nederland. Juist binnen de gezondheidszorg. Als je voor je gezondheid gaat werken kun je beter in het bedrijfsleven werken. Je krijgt daar te horen wat er van je wordt verwacht, het is een stuk directer en als het niet gaat dan gaat het niet. Dat is relatief duidelijker dan in de gezondheids- en thuiszorginstellingen. Er is ook een duidelijker communicatie van wat er van je verwacht wordt. Waar je te maken hebt met menselijke dienstverlening heerst de ethische druk van het geen fouten mogen maken. Dit i.t.t. bijv. een automonteur. Ook dat draagt bij aan de prestatiedruk.

Klachten

Werkgerelateerde stressklachten die Thom ziet bij medewerkers binnen de gezondheidszorginstellingen zijn:

Fysieke klachten: veelal vermoeidheid,(leegloop vitaminen en mineralen),
Algemene stressklachten zoals RSI, nek- en schouderklachten, spanningsklachten,
Psychologische klachten: Samenwerkingsperikelen, depressie-achtige klachten, relatieverhoudingen die kapot gaan.

Shiatsu

Je hebt in het verleden samengewerkt met Shiatsu-therapeuten waarom nu niet meer?

Waarom Thom de laatste jaren niet meer met Shiatsu-therapeuten samen werkt is niet de Shiatsu "an sich" maar de toegankelijkheid van de therapie voor de cliënt.

De cliënt moet het ervoor over hebben zich gedurende enige tijd en een aantal malen achter elkaar te laten behandelen. Daarin moet hij tijd investeren. De mensen die bij Thom komen zitten meestal in een fase dat ze niet eens meer de rust op kunnen brengen om op het matje te liggen. Het kan zijn dat sommige mensen stress krijgen van het liggen op een futon, die zijn, voorlopig, meer gebaat bij rennen of fitnesssen op de sportschool.

Bovendien wordt van ze gevraagd hun lifestyle aan te passen.

Het is Thom's ervaring dat mensen meer kiezen voor instant oplossingen dan voor lange termijn oplossingen die ook vaak consequenties met zich meebrengen in de zin van "hier ga ik mee stoppen" of "dit ga ik voortaan anders doen". Daar zitten hele verantwoordelijke keuzes in voor de mensen zelf.

Bovendien denken dan mensen over acupunctuur, shiatsu, neurofeedback enz. "Dat kan toch niet zo simpel zijn", "Iets wat zo simpel is kan niet werkzaam zijn".

In Thailand laten mensen zich zomaar even masseren als ze daar behoefte aan hebben. Het is daar "common sense". Wij kunnen in onze maatschappij niet eens even rustig mediteren dan wordt je al aangestaard alsof je gestoord bent.

Het probleem van de categorie mensen waar hij voor werkt is dat de fase waarin ze naar buiten komen met een door zichzelf ervaren probleem vrij laat is. De schade is dan al onnoemlijk groot. Dan grijpt Thom naar grotere middelen. Iemand die in zijn voeding al grote problemen heeft dan strikt alleen darmproblemen, daar moet je meer mee doen dan met iemand die gewoon wat stressklachten heeft.

Wat Thom ziet in de praktijk is dat mensen hier in Nederland pas komen als het probleem onnoemlijk groot is. Het gaat dan om persoonlijke problemen en over interactionele problemen met anderen.

Wat je in bedrijven ziet zijn de anti-stressprogramma's waarbij ook allerhande massages worden aangeboden door de werkgever. Daar was wel toegankelijkheid voor maar dat wordt gezien als een soort luxe-uitje niet als functioneel als je dat 1 keer per week doet of 1 keer per 2 weken dat dit dan op vroegtijdig niveau problemen voorkomt. En daarvoor wordt het niet gebruikt.

Maar daar zit wel een kentering in. Er zijn nu verzekeraars die zeggen dat bedrijven die preventieve gezondheidsprogramma's aanbieden aan hun medewerkers gekort worden op hen premies. Dan wordt dit weer interessant.

Thom denkt dat massage als luxe en lekker wordt gezien omdat hij persoonlijk de indruk heeft dat mensen denken "Het is gewoon masseren en dat kan niet helpen". Ze hebben liever een pil of een injectie of een zogenaamd therapeutisch gesprek met een psycholoog of zo. Dat heeft zogenaamd status en waarde. Vergelijkbaar met: "Als je voet in het gips doet is het gebroken".

De medische kant van massage, of het nu shiatsu is, acupressuur of ayurvedische massage is zien wij in Nederland niet zo.

Er is wel een lichtpuntje. Een hele hoop mensen zijn wel klaar met de reguliere geneeskunde. Die beginnen beseft te krijgen van dat een pilletje op den duur niet blijvend werkt. Steeds meer mensen grijpen naar homeopathie, orthomoleculaire therapie e.d.. Thom is al jaren oosters georiënteerd geweest en werd steeds voor gek versleten maar de laatste tijd is dat niet meer zo en pas werd hij gevraagd om een retraite in Thailand te organiseren. Je ziet een soort toestroom in interesse in oosterse technieken.

Een van de winstpunten zit hem ook in de afname van massage door de fysiotherapeut. Ook de osteopaten krijgen steeds meer werk. De fysiotherapeut kijkt toch erg een-dimensionaal, alleen naar de motoriek. Mensen willen ook steeds meer dat ze aangeraakt worden.

Waarom heb je destijds voor samenwerking met de Shiatsu gekozen?

Een heleboel klachten zijn niet of nog niet therapeuterbaar. Hier moet je goed onderscheid in maken. Als psycholoog is Thom er altijd tegen gekant geweest om altijd maar cognitief aan iemand te rommelen. Het is niet slecht maar het is niet voor iedereen.

Dus je moet uitzoeken of iemand therapeuterbaar is en door wie. Bijv. depressieklachten bij iemand met fibromyalgie kunnen komen door de pijn, bij een ander kan de depressie met andere voeding en voedingssupplementen voor 80% verdwijnen en soms is het een echte depressie.

De **voorwaarden** waar de cliënt aan moet voldoen wil Thom hem doorverwijzen naar de Shiatsu-therapeut is dat er altijd een lichamelijke component aanwezig moet zijn, liefst in het musculaire of benig apparaat. Iemand met orgaanproblemen of die veel is afgevallen stuurt hij eerst naar de orthomoleculaire therapeut.

Wanneer is iemand uitbehandeld?

Je moet bij elke therapie uitkijken dat je niet in de hand werkt dat het altijd nog wel beter kan. Bijv. bij Shiatsu ontwikkelen mensen meer lichaamsbewustzijn en dan kunnen ze uiteindelijk elk klein signaaltje als klacht gaan aangeven. Het

gevaar is at je dan eindeloos door blijft behandelen. Om dit te voorkomen moet je dus bij je intake goed kunnen bepalen waar het nu eigenlijk om gaat en gaandeweg het proces inschatten tot welk niveau je iemand wilt behandelen en begeleiden en wanneer is iemand klaar.

Thom heeft de ervaring dat Shiatsu-therapeuten nooit aan hem doorverwijzen. Die lossen dat liever allemaal zelf op is zijn ervaring. Therapeuten denken alleen vanuit hun eigen vakgebied.

Wat is de plek van de Shiatsu binnen het hele behandelcircuit van stressbehandeling?

Thom denkt dat mensen er in toenemende mate baat bij zullen hebben om lichaamssensaties te ervaren. Als je mensen meer kunt trainen op wat ze in hun lichaam ervaren dan kun je ze richten op licht-curatieve zo niet preventieve technieken zodat ze niet eerst hun lichaam helemaal verknallen voordat je naar de therapeut gaat. Thom denkt dat onze kracht ligt op de bewustwording. Mensen brengen liever hun auto naar de garage bij het eerste piepje dan zelf voor massage komen.

Leeftijdsgesfasen

Mannen rond de 45+ hebben problemen in de inter-persoonlijke sfeer. Ze komen pas als de nood heel erg hoog is. Problemen liggen vaak in hoe kun ze zich al dan niet verbinden met mensen. De mannen houden heel graag zelf de regie.

Vrouwen rond 45 + komen vaak met het probleem dat ze wel hun grenzen kennen en Nee zeggen maar het niet kunnen volhouden. "Nu ik echt voor mezelf op kan komen blijkt dat er niemand op me zit te wachten". Dat uit zich in conflicten op het werk, tekort komen bij beloningen, misgelopen functies.

Vrouwen blijken beter begeleidbaar dan mannen. De ontwikkelbereidheid is groter dan bij mannen.

Tips

1) Hou later in je praktijk ook in de gaten dat de probleemdruager niet altijd de probleemhebbber hoeft te zijn. Bijv. een kind met klachten kan de probleemdruager van gezinsproblemen zijn of van een broertje of ouders enz.

Ga ook eens mensen thuis behandelen dan krijg je meer zicht op wat de achtergrond is waar iemand uitkomt.

2) Ik adviseer jullie met meerdere Shiatsu-therapeuten samen te werken zodat je ook aan elkaar kunt doorverwijzen, maar ook complementair doorverwijzen naar voedingsdeskundigen e.d. Daar moet je echt in investeren. Het moet ook een wisselwerking zijn want die therapeuten moeten ook terug durven sturen. Ze moeten niet alleen voor hun eigen vak gaan. De meeste cliënten zullen baat vinden

dat er zorg om hen wordt gegeven en ze zullen vinden dat hun klachten worden gezien maar niet 1 behandelwijze staat centraal.

Maar hou ook je cliënt vast en zeg bijv. Je gaat nu 3 keer naar die therapeut en dan kom je terug en dan kijken we verder.

3)Durf naast je vak te kijken. Het is ook deskundigheid om door te verwijzen. Mensen waarmee Thom werkt zijn niet exclusief klinisch of westers ingesteld. Veel therapeuten moeten afleren om te willen therapeuteren. Thom voelt veel affiniteit met de existentiële psychologie. Die gaat meer uit van de situatie zoals die is en.....wat ga je er nu aan doen?

Stap bij de opbouw van je netwerk naar andere therapeuten en vraag naar hun visie, waar geloven ze in. Thom heeft alle disciplines waarmee hij werkt op zichzelf uitgeprobeerd. Als het niet werkt dan doet hij het niet.

Goed afstemmen.. kan ik met deze mensen werken? Zorg dat je `down to earth` therapeuten hebt die ook werkelijk werken aan de klacht. Het mag geen escapisme worden, geen gelukszoekers.

Bij je doorverwijzing straal je ook uit of je doorverwijst naar iemand waar je in gelooft.