

Voetreflexologie:

evidence based, placebo, holistisch, complementair?

Tekst: Greetje Van den Eede

Illustraties: Ann Verlinden

Voetreflexologie staat bekend als relaxerend, wat ondertussen ook wetenschappelijk bewezen is. Een aantal mensen komt voor dit effect naar onze praktijk. Even een uurtje voor zichzelf, een luisterend oor, persoonlijke onthechte aandacht zonder oordeel: we zijn met zoveel meer dan met de voeten bezig. Als reflexoloog zien we ook heel wat cliënten met gezondheidsproblemen. Dat is andere koek. We worden uitgedaagd kennis te hebben van aandoeningen en ziekten, en op gepaste wijze de voeten aan te pakken. Maar die voeten behoren tot een mens, en als holistisch werkend complementaire zorgverlener zijn we ons daar zeer bewust van. De klachten waarmee een cliënt naar onze praktijk komt, zijn immers gelinkt aan de emotionele en mentale gesteldheid van die cliënt (naast de klachten die een gevolg kunnen zijn van de nevenwerking van medicatie of van een ongezonde leefstijl).

De mens in zijn geheel: fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel

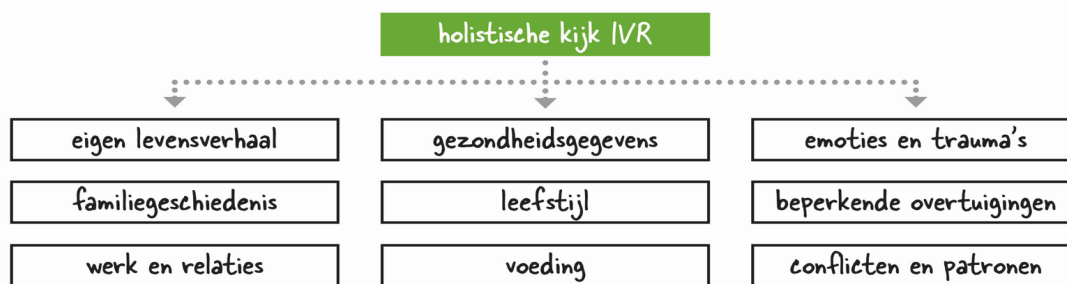
Wat willen we bereiken? Alles hangt af van de vraag en de verwachting van de cliënt zelf. Als we er van uit gaan dat die een vermindering van zijn klachten beoogt, is dat een heel andere insteek dan wanneer we vermoeden dat die even wil ontstressen. Een belangrijke vraag om te stellen bij het intakegesprek is dan ook: “Wat verwacht u van de sessies voetreflexologie?” en “Waarom bent u naar hier gekomen?” De antwoorden die je op deze vragen krijgt, zijn vaak verrassend en kunnen jou op een of andere manier ontlasten van de zware taak die je denkt op je schouders te nemen. Of net niet. Dan is het aan jou om de verwachtingen van jouw cliënt bij te stellen, zonder evenwel zijn verwachting/hoop op verlichting van de klachten af te nemen. Want dan ontnemen we onze cliënten het geloof in beterschap, het opstarten van hun zelfherstellend vermogen. Sommigen noemen dat misschien het placebo-effect, maar de waarheid is veel krachtiger. Mensen worden niet ziek omdat hun genen verkeerd zitten of omdat het lot hen treft. Ze worden eerder getroffen door de gevolgen van eenzaamheid, stress, opgekropte boosheid, angst, depressie en emotionele of mentale blokkades. Dat maakt hun lichaam ziek. Ontelbare onderzoeken zijn verricht naar het effect van leefstijl, stress, gevoelens en gedachten op onze fysieke gezondheid. De onlosmaakbare band is bewezen. Iedereen die vandaag op een degelijke manier met gezondheidszorg bezig is, kan daar niet rond. Enkel en alleen aandacht hebben voor het lichaam en enkel en alleen hiervoor oplossingen bedenken is te kort door de bocht. Uiteraard zijn medische interventies bij crisissituaties noodzakelijk. **Vandaar dat wij, voetreflexologen, zo blij mogen zijn met onze holistische benadering van de mens en zijn gezondheid.** Wij bekijken de mens in zijn geheel en niet de ziekte op zich. Jij hebt ook al wel eens gevraagd aan iemand die keelpijn had: “Wat kan je niet zeggen? Welke krop zit er in je keel?” En dan krijg je een waterval van woorden, verhalen, vergezeld van de nodige emoties (boosheid, angst, verdriet, ergernis, ...). Op het einde van de sessie blijkt de keelpijn verdwenen als sneeuw voor de zon! 😊

Dit is maar een klein voorbeeld van wat er allemaal meespeelt bij ons al dan niet gezond zijn. Dit maakt duidelijk dat wij een eenheid zijn van lichaam, geest en emoties. Alle delen hebben invloed op elkaar en op het geheel. Omdat we ons daarvan bewust zijn, bekijken we elke cliënt dan ook als deze drie-eenheid. Als we daar ook nog het spirituele aan toevoegen, dan spreken we van de **SMEF-benadering: spiritueel, mentaal, emotioneel en fysiek.** Dat maakt dat we een mens niet opsplitsen en benaderen naargelang de klachten die hij heeft, we bekijken de mens in zijn geheel. We ‘behandelen’ de mens in al zijn aspecten, niet de ziekte.

Behandelen is eigenlijk geen correct woord: we benaderen de mens met open vizier, trekken de kijk op fysieke klachten open naar inzichten in de emotionele en mentale toestand, en geven de ruimte om het milieu te creëren voor een goede werking van het zelfgenezend vermogen. De rest doet de cliënt zelf. Wij creëren enkel de tijd, ruimte en de mogelijkheid om via inzichten, verwerking van gebeurtenissen en andere processen het zelfgenezingsproces te activeren.

Het geloof in wat wij doen kan voor heel wat cliënten een doorbraak betekenen. Blijkt dat geloven in de therapie doorslaggevend is voor de genezing. Lees hierover meer in het boek van Rankin, L.: "Meer brein minder medicijn". Als een cliënt gelooft dat het pilletje van de arts zeker zal helpen (de arts heeft immers zeer duidelijk aangegeven dat bijna iedereen met dat pilletje geholpen is), zal die zich bijna zeker beter gaan voelen. Of dat die bepaalde therapie in dat gespecialiseerd centrum zal helpen. Zit het dan tussen onze oren? Ja en nee. We verbeelden ons immers niet dat we ziek zijn, we voelen ons ook werkelijk slecht! Medische onderzoeken tonen hoge bloeddruk, diabetes, kanker, bijnier-uitputting,... Allemaal het gevolg van een slechte balans in ons leven. Deze inzichten maken wel dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor onze gezondheid. Soms zijn we ons daarvan bewust: dat we niet leven zoals we zouden willen leven, dat we onze grenzen niet respecteren, dat we onverwerkte emoties hebben, dat we onze passie verwaarlozen,... Maar soms weten we het ook niet. Dan zijn we zoekend. Net zoals de cliënten in onze praktijk.

Als hulpmiddel heb ik een schema gemaakt, dat ik publiceerde in mijn nieuwste boek "Vruchtbaarder dan je denkt".



Leefstijl en voeding blijken belangrijk, maar ook werk en relaties, familiegeschiedenis, conflicten en patronen, beperkende overtuigingen, emoties en trauma's. En met deze lading komen cliënten naar ons. Wat kunnen wij hiermee?

Via voetreflexologie bekomen we een bepaald effect in het lichaam en triggeren we het zelfgenezend vermogen. Dat weten we en dat heeft een zeker effect op de mentale, emotionele en fysieke toestand van onze cliënten. Vaak zien we dat er meer is. Dat er onderliggende emoties, blokkades of trauma's zijn bijvoorbeeld. Om dit aan te pakken zijn we niet opgeleid. Wanneer je opgeleid bent in Integrale Voetreflexologie of al gezondheidsbegeleider/gezondheidstherapeut, kan je Bachbloesems aanraden, geschikte voeding of voedingssupplementen, relaxatie-oefeningen geven of inzichten in ziekte als signaal. Maar we kunnen niet alles zelf aanbieden.

Multidisciplinaire aanpak: de kracht van samenwerking

Gelukkig zijn we overtuigd van een multidisciplinaire aanpak en kunnen we doorverwijzen naar gespecialiseerde complementaire collega's: psychologen, osteopaten, acupuncturisten, traumadeskundigen, homeopaten, familie-opstellingen, ... Doorverwijzen is geen zwakte maar een kracht!

In het kader van mijn nieuwste boek over vruchtbaarheid kan ik jullie heel wat mooie voorbeelden vertellen. Je leest er enkele bij de ervaringsverhalen. Er zijn zoveel mooie dingen gebeurd in de praktijk, door de Integrale Voetreflexologie bij kinderwens (of fertiliteitsreflexologie), maar ook door

het doorverwijzen en samenwerking met andere disciplines. Voetreflexologie relaxeert, versterkt de immuniteit, balanceert hormonen, bevordert de doorbloeding, laat mensen tot rust komen. Wanneer je dan bepaalde stoorzenders opmerkt, zoals een vastzittend bekken of een traumatische ervaring, kan je doorverwijzen naar de specifieke methode om dit op te lossen.

Vruchtbaarder dan je denkt ...

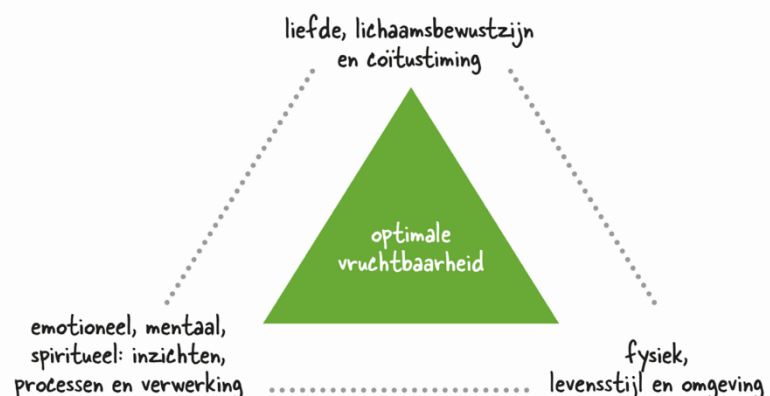


De reguliere benadering van fertiliteitsproblemen is zeer eng. Wanneer een koppel geen zwangerschap bereikt na 1 jaar (of na 6 maanden wanneer de vrouw ouder is dan 35 jaar), gaat de arts 'behandelen'. Er wordt nauwelijks gekeken naar oorzaken, al helemaal niet naar dieperliggende emotionele of mentale blokkades, nutritionele tekorten, leefstijl, ... De arts is immers niet opgeleid om de leefstijl te verbeteren of om een emotionele oorzaak of stress te detecteren en aan te pakken. Hij diagnosticeert 'nog geen zwangerschap' en voor de fertiliteitsarts staat daar een medisch traject tegenover. De molen start. Helaas is deze aanpak voor de meeste mensen teleurstellend: slechts 1 op 5 behandelingen leidt tot de geboorte van een baby. De anderen blijven teleurgesteld achter, met de gevolgen van de impact van de vruchtbaarheidsbehandelingen: fysiek, emotioneel, relationeel, financieel, ...

En dan zijn **wij** er! Omdat we de mens als geheel zien, en niet enkel de problematiek, komen heel wat verborgen aspecten aan de oppervlakte. Er is ook een uur de tijd voor de cliënt om bij zichzelf te komen, om zich bewust te worden van zijn/haar lichaam en van blokkerende emoties en gedachten, patronen. Het is aan ons om deze te ontdekken of detecteren, en de cliënten door te sturen naar een benadering die zij op dat moment het meest nodig hebben of die op dat moment hen het meeste kan opleveren. Uiteraard is kennis nodig van al wat kan interfereren met het realiseren van een kindwens, zowel op gebied van leefstijl, omgeving, als op de andere gebieden. Zelf al wat therapieën en benaderingen uitgeprobeerd hebben, helpt. Laat je inspireren door lezingen, cursussen, boeken over aangrenzende disciplines. Zet je ogen en oren wijd open en investeer in rondkijken, voelen en ervaren.

Nog een voordeel van onze benadering is dat we onze cliënten ook wat coachen (momenteel een lelijk woord blijkbaar). Doordat we vanuit vogelperspectief werken en alle aspecten aan bod laten komen, een uur de tijd nemen om te luisteren (en af en toe iets te zeggen) en hen enkele weken opeenvolgend te zien in de praktijk ontstaat er een vertrouwensband waardoor nog meer aan de oppervlakte kan en mag komen.

Vandaar dat ik heel blij ben als een cliënte zwanger wordt, niet alleen door het zuiver effect van enkele sessies voetreflexologie, maar ook na de doorverwijzing en de samenwerking met enkele andere ondersteunende disciplines. Na een familie-opstelling, of na een EMDR-sessie bij een psycholoog, of wanneer de acupuncturist de Nier-energie heeft versterkt, of na het losmaken van blokkades en structuren door de osteopaat, wanneer iemand inziet dat de huidige partner toch niet de geschikte ouder voor het toekomstig kind blijkt, of na een sessie bij een neuraaltherapeut om de littekens te herstellen, of na een orthomoleculaire behandeling voor nutritionele tekorten, of na wekelijkse (fertiliteits)yoga-sessies om in balans te komen, ...



Zelf kunnen we in het geval van wensouders voor een grote meerwaarde zorgen indien we ons diepgaand informeren over het thema vruchtbaarheid en de mogelijkheden die voetreflexologie hierbij heeft, alle aspecten die van belang zijn in de aandacht nemen, en indien nodig/gewenst doorverwijzen naar specialisten in het veld.

Een multidisciplinaire aanpak zorgt voor gezondheidswinst voor iedereen en voorziet ons zelf van een netwerk van collega-therapeuten of artsen met wie we kunnen samenwerken om nog meer tot een volledige heling te kunnen komen!

Lees meer in “Vruchtbaarder dan je denkt. Een gids voor iedereen met een kinderwens.” en het aansluitend werkboek voor voetreflexologen: “Fertiliteitsreflexologie. Een werkboek.”

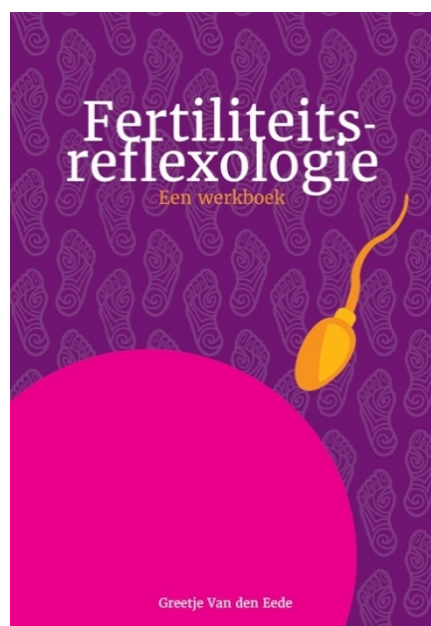
Het eerste ligt in de Standaard boekhandel. Beiden zijn ook verkrijgbaar bij bol.com.



Een hoopvol en geruststellend boek voor iedereen met een kinderwens. Zelfs indien je een medische vruchtbaarheidsbehandeling nodig hebt, kan je zelf al een heleboel doen om je zwangerschapskans te verhogen. Met de juiste informatie en vele praktische tips kan je makkelijker spontaan zwanger worden zonder ingrijpende medische trajecten.

In dit boek vind je wat je nodig hebt: wetenschappelijke informatie over mogelijke oorzaken van verminderde vruchtbaarheid en wat je er als wensouder zelf aan kan doen, dit alles evidence based. In een apart hoofdstuk lees je de bijdragen van artsen/specialisten in het veld over hun complementaire methodes, die een doorbraak kunnen betekenen of ondersteunend kunnen werken voor wensouders.

Benieuwd? Vraag dan snel gratis 30 inblikpagina's aan via www.vruchtbaarderdanjedenkt.be.



Dit werkboek is geïnspireerd op ervaringen uit de praktijk. Het biedt jou een mooie handleiding voor de begeleiding van wensouders, met een uitgebreide beschrijving van het verloop van een sessie en de praktische aanpak bij bepaalde diagnoses. Zowel bij pogingen voor een spontane zwangerschap als voor ondersteuning tijdens medische trajecten is Integrale Voetreflexologie zeer geschikt. Ook als er sprake is van onverklaarbare subfertiliteit kan jij veel betekenen voor de wensouders in jouw praktijk!

Je vindt een uitgebreide cliëntenvragenlijst, zeer veel tips en trucs, praktijkverhalen en enkele afbeeldingen in kleur, zoals de I.V.R. voetenkaart. Dit boek inspireert misschien ook jou als voetreflexoloog om deze kennis in jouw praktijk te integreren. Het begeleiden van kinderwensers is een mooie en dankbare opdracht!