

Nieuwsbrief Haptotherapie tijdens de Corona-crisis

Apeldoorn, 31-03-2020

Er geldt nog steeds een beroepsverbod voor aanrakende beroepen. Als hands-on-haptotherapeut / fysiotherapeut zijn mijn mogelijkheden dus beperkt, want ik kan niet werken aan de behandeltafel. De verwachting is dat het nog wel even kan voortduren. Het is niet anders. Dat neemt niet weg dat ik beschikbaar blijf voor telefonische contacten en gedachtewisselingen per e-mail (daar zijn tijdens de corona-crisis géén kosten aan verbonden). Hiernavolgend heb ik een aantal vragen en antwoorden die in de afgelopen periode onder andere voorbij zijn gekomen, op een rij gezet:

Ik heb last van hyperventilatie, wat moet ik doen? Zoek afleiding, vraag hulp aan huisgenoten als die er zijn, leg een warme kruik/kersenspittenzak op je buik en als het allemaal niet helpt, bel me dan op. Het is op afstand wat mij betreft allemaal echt onhandig en ik wil niet irriteren met surrogaatoplossingen, maar voor sommigen kan het iets helpen om te contacten.

Ik voel mij ongemakkelijk, eenzaam en zit veel te piekeren? Zoek telefonisch en/of per email contact binnen je sociale netwerk of met de luisterlijn en durf te vertellen waar je mee zit. Als het niet lukt, stuur me dan gerust een e-mail, de drempel daarvan is soms wat lager dan bellen.

Ik heb obstipatieklachten en ik kan moeilijk naar de wc? Bij serieuze klachten altijd de huisarts bellen en het is sowieso goed om genoeg te drinken (water/thee) en meer te bewegen.

Ik heb serieuze relatieproblemen en de spanning loopt op, wat moet ik doen? Hierop is geen eenduidig antwoord te geven, want er zijn zoveel verschillende aspecten. Echter, ik zal een antwoord kiezen op basis van wat ik in de afgelopen jaren in mijn praktijk vaak ben tegengekomen. Er is een onderscheid te maken tussen (1) hartelijkheid, tederheid, gezelligheid en (2) erotiek. Erotiek kun je niet afdwingen, dat moet ontstaan, maar je kunt wel gewoon lief zijn voor mekaar en vriendelijk praten. Wat er ook speelt, probeer het tijdelijk te parkeren en even in de wachtkamer te zetten. Er komen betere tijden en neem gerust contact met me op, als je/jullie er niet uitkomen.

Ik ben zwanger en zie op tegen de bevalling? Praat erover met je verloskundige/gynaecoloog en neem desgewenst gerust contact met me op. Ik voel mij daarbij overigens superonhandig, omdat ik op dit moment de gewenste vaardigheidsoefeningen niet aan den lijve kan laten ervaren, maar soms lukt het toch om aanwijzingen te geven voor thuisoefeningen.

Nieuwsbrief Haptotherapie tijdens de Corona-crisis

Ik heb stress en spanning gerelateerde (lichamelijke en psychische) klachten, wat moet ik doen?

Hierop is geen eenduidig antwoord te geven. Soms helpt een wandeling. Probeer eens om tussendoor een paar passen te huppelen. Dat voelt in het begin een beetje ongemakkelijk, zeker als er iemand kijkt, maar doe het gewoon en na een tijdje kan het zijn dat je er van gaat ontspannen. Zelf heb ik het bordspel scrabble weer ontdekt, ik lees meer en ik maak driemaal daags een korte wandeling met onze hond en soms in mijn eentje. Bovenal tracht ik om de structuur in mijn leven te handhaven.

Ik was bezig met een (persoons)ontwikkeling en nu staat het stil?

Heb vertrouwen, er komen echt betere tijden en dan kunnen we desgewenst weer live-contacten.

RIVM adviezen: Blijf zoveel als mogelijk thuis, houdt 1,5 meter afstand, was je handen, nies in je elleboog en maak deurklinken e.d. schoon.

Mijn gedachten zijn bij alle getroffen en hun nabestaanden, alsmede bij alle gezondheidsmedewerkers en bij iedereen.



Met hartelijke groet,

Gert A. Klabbers PhD

Haptotherapie | Mediation | Fysiotherapie | Zwangerschapshaptonomie | Lid: VVH / NMv / KNGF / VHZB
Therapiecentrum Ietje Kooistraweg 25 | 7311 GZ Apeldoorn | Telefoon: 055-5760004 / Mobiel: 06-53175514

Postdoctoraal onderzoeker Universiteit van Tilburg | Lid Commissie van Toezicht voor de Haptotherapie
Bestuurslid/secretaris stichting Samenspraak Apeldoorn