

Wow-factor: “Wees er trots op dat je de pandemie hebt doorstaan”

31-08-2021 14:18



Kun jij vertellen wie jij bent en wat je de afgelopen jaren hebt gedaan?

Ik voel me vereerd, Frank, dat ik in de WOW-factor iets mag vertellen. Ik ben al ruim 30 jaar als haptotherapeut werkzaam, waarvan 20 jaar als zelfstandig ondernemer. Na mijn opleiding tot fysiotherapeut ben ik eerst aan de slag gegaan in het buitenland, daarna in Nijmegen en Utrecht. Ik heb in al die jaren veel gezien en veel ervaring opgedaan, vooral met intermenselijk contact. Toen ik in Nijmegen in contact kwam met haptonomie, ontdekte ik dat die benadering mij meer mogelijkheden bood en meer resultaten opleverde. Vanuit mijn achtergrond als fysiotherapeut heb ik me steeds meer ontwikkeld in die richting. En blijven leren is altijd een belangrijk motto voor mij geweest.

Haptonomie, is dat niet zweverig? Kun jij eens uitleggen wat dit doet met de mens?

Haptonomie, of haptotherapie, houdt zich bezig met de mens in relatie tot zijn omgeving, de huidige omgeving en/of de omgeving van vroeger. Deze relatie kan op allerlei manieren verstoord raken. Mensen hebben vaak niet geleerd te luisteren naar wat het lichaam laat voelen over hoe het innerlijk met hen gesteld is. Of ze zijn door levensomstandigheden, werk of privé, het vertrouwen kwijtgeraakt, waardoor ze het leven alleen vanuit het denken vormgeven. De begrenzing van het gevoelsleven, zoals verstarring en hardheid, leidt ertoe dat het lijf niet gevoeld wordt. Lichamelijk affectief bevestigd worden, maakt de weg vrij voor emoties. Het affectief aanraken geeft verzachten en loslaten, openen dus. Wij noemen dit ‘Ontgrenzen’. Mensen zien weer hun eigen mogelijkheden – en beperkingen - en hun eigen ruimte. Daardoor komen ze meer in balans met zichzelf. Zo kun je in een ogenschijnlijk uitzichtsloze situatie nieuwe kansen zien. Intuïtie en inspiratie krijgen weer de ruimte die ze verdienen.

Wat betekent de Covid-periode voor mensen?

Deze periode is voor veel mensen moeilijk omdat het contact met onze omgeving sterk beperkt wordt. We mogen elkaar niet aanraken. Mensen trekken zich enorm terug in zichzelf omdat het niet anders kan. Sociale activiteiten zoals sporten, zelfs het normale huidcontact zoals handengeven, zijn weggevallen. Dat haalt veel mensen uit hun evenwicht. Ook het evenwicht tussen privé en werk komt onder druk te staan. Zo ontstaat er een sociale disbalans, die extra belastend kan zijn voor mensen die toch al niet lekker in hun vel zitten. Er wordt van iedereen gevraagd om te gaan met nieuwe situaties. En dat is veel. Dat zijn op dit moment hele actuele thema's bij mijn cliënten maar ook bij de bedrijven. Anderzijds is het voor sommige mensen een periode van bezinning geweest. Zij konden van daaruit een andere richting in hun leven kiezen, bijvoorbeeld vervroegd pensioen, andere studie, andere baan of andere dingen.

Wow Marjo, dus medewerkers kunnen zeker in deze periode baat hebben bij een haptanoom?

Jazeker! Door de vreemde situatie ben je je richting kwijt. De onderlinge ontmoetingen, bijvoorbeeld bij de koffieauto-maat, en de zorgzaamheid voor elkaar, events die wegvallen, zijn er niet meer. Het directe menselijke contact is er niet. De haptotherapeut kan door de invoelende aanraking zorgen dat de cliënt zich weer gezien voelt, en gezien weet. Wat weer vertrouwen geeft om de ander weer te ontmoeten en de uitdagingen die het leven biedt aan te gaan. Daarom is haptotherapie vooral van grote waarde voor werksituaties waarin samenwerking van belang is. In vrijwel alle werkomgevingen dus. Ik ben altijd zeer optimistisch maar ik maak mij wel zorgen hoe mensen straks uit de Covid-periode gaan komen. Hoe denk jij hierover en wat is jouw verwachting? Krijgen we veel burn-outs? Het zal voor veel mensen heel moeilijk zijn om weer terug te keren naar 'het normaal'. Het moeizaam gecreëerde levensritme tijdens de pandemie moet weer losgelaten worden. Dat is niet niks. Het vereist veerkracht. Ik zie daar ook al voorbeelden van in mijn praktijk.

Het bedrijfsleven wil gezonde mensen in dienst hebben maar wil ook continu aandacht geven aan hun medewerkers, het is een wisselwerking tussen werkgever en werknemer. Wat zou jij adviseren als het gaat om gezondheid?

Als het gaat om gezondheid zou ik zeggen: wees waakzaam op wat je op dat moment aan draaglast hebben kan. Vaak zijn draaglast en draagkracht niet in balans, oftewel denken en voelen zijn niet meer met elkaar in evenwicht, waardoor er zowel fysieke als mentale problemen kunnen ontstaan. Haptonomie zorgt ervoor dat denken en voelen beter geïntegreerd zijn.

Jij geeft mensen het WOW gevoel terug met extra energie, maar hoe komt het dat jij zo succesvol hierin bent? Ik denk dat het allerbelangrijkste is dat ik transparant en eerlijk ben, direct en hard op de inhoud, maar wel invoelend. Waardoor de situatie veilig is, zonder oordeel, maar we wel de kern raken. Ook mijn nuchterheid en mijn humor dragen bij aan mijn succes. Dat ik gewoon van mensen hou. Het is mooi om te zien hoe de verwondering bij mensen weer terugkeert. die ook de innerlijke energie weer laat stromen.

Kun jij de MIX-lezers meenemen wat voor jou het WOW-gevoel is geweest de afgelopen periode?

Dat mensen op zoek zijn gegaan naar manieren om toch met elkaar in contact te blijven. De geweldige vindingrijkheid, creativiteit en effort. De gezamenlijke waardering voor de mensen in de zorg, zoals klappen en taarten bakken. Alle momenten waarop musici kleine concerten hebben gegeven in de tuinen van verzorgingshuizen. Een heel ander WOW-moment was de leegte op straat en het gemis van de gebruikelijke dagelijkse reuring. Een dagelijkse herinnering aan de oude, vertrouwde situatie waar we zo naar verlangen.

Als jij een aantal maanden in de DIY-business zou werken, wat zou jij dan willen veranderen als het gaat om energie aan medewerkers te geven?

Zoals eerder gezegd, het creëren en verhogen van de gezamenlijkheid, ontmoetingen op de werkvloer, zoals in de koffiekamer, maar ook in de vorm van events. Hierdoor komt het gevoel van samen zijn en samenwerken meer tot z'n recht. Verheugen staat weer op de voorgrond en de werklust wordt verhoogd. Een belangrijk aspect is dat medewerkers ervaren dat hun mening er toe doet. In de haptotherapie is dit de basis van levenslust, levenskracht en dus energie.

Tenslotte, Marjo is voor mij altijd een zeer inspirerende motiverende coach geweest die mensen in hun kracht kan laten staan maar ook extra energie kan geven door kleine verandering mee te geven waardoor je groeit in alles wat je doet. Wat kun jij de MIX-lezers nog als extra tip meegeven?

Mensen kunnen er trots op zijn hoe ze deze pandemie hebben doorstaan. Op geleide van hun eigen gevoel naar het gewone leven, en dat vooral niet overhaasten. Er mag meer, maar het móet niet. We zijn een jaar lang gewend om te gaan met weinig prikkels; de load van prikkels die nu ineens op ons afkomt is dan ineens heel veel. Ik zie in mijn praktijk voorbeelden van mensen die overprikkeld raken en daardoor een kort lontje hebben. Daarom zeg ik: doe het rustig aan en geniet van de mogelijkheden die terugkomen.

WOW-factor

Frank Heus heeft een succesvol track-record in dhz-industrie. Wie hem kent, kent zijn drive en zijn enthousiasme. Voor MIX gaat hij – op strikt persoonlijke titel – op zoek naar de WOW-factor. Dit keer sprak hij haptotherapeute Marjo Gorter. “Haar aanpak, observatie, feedback en ondernemer is geweldig voor de toekomst. Haar nuchterheid geeft resultaten waar zowel jonge als ervaren mensen in het bedrijfsleven maar ook privé wat aan hebben. Voor mij geeft zij de WOW-factor aan haar klanten door hen weer terug in het zonnetje te zetten en die extra energie te geven die iedereen nodig heeft.”

Redactie