



Karin de Jonge heeft sinds 2007 een praktijk voor holistische massagetherapie. Zij begeleidt mensen op het gebied van lichaamsbewustwording, met name bij stress- en burn-out klachten. Daarbij put ze uit diverse bronnen, zoals de vierjarige hbo-opleiding Holos, werkervaring in het welzijnswerk en training in diverse body-mindtechnieken.

De praktijk van Alex Djukanovic

Nurture your nature, zo luidt de naam van de acupunctuurpraktijk van Alex Djukanovic in Purmerend. Die naam verwoordt goed zijn visie op gezondheid. Alex refereert er in ons gesprek een aantal keren aan: 'Eigenlijk gaat het er bij gezondheid om dat je steeds weer je eigen natuur voedt, je eigen aard. Niet alleen op fysiek vlak, maar ook sociaal en emotioneel. Als je doet wat bij je past, als je uit het leven kan halen wat er voor jou in zit, dan ben je dicht bij je eigen natuur en daardoor dicht bij gezondheid.'



'wat ik doe moet transparant zijn, zowel voor artsen als voor cliënten'

Voorzichtig en zorgvuldig kiest Alex zijn woorden in ons gesprek. We zitten in zijn nieuwe praktijkruimte, waar hij in 2017 naartoe is verhuisd. Vóór die tijd huurde hij een bedrijfsruimte in een kantoorpand. Voordeel van deze nieuwe plek is dat er ook andere gezondheidsdisciplines zijn gevestigd, zoals een fysiotherapeut, pedicure en allergiebehandelaar. Doorverwijzing over en weer is daardoor makkelijker. Bovendien is zijn praktijk nu zichtbaarder. Als Alex vertelt over zijn praktijk is te merken dat hij hart heeft voor zijn vak en dat hij weet waar hij over praat. Deze kennis deelt hij graag. Hij merkt namelijk dat er nog veel onwetendheid bestaat over Chinese geneeswijzen, zowel bij cliënten als binnen de reguliere medische wereld. Door zijn studie in de biomoleculaire wetenschap en zijn eerdere baan als vertegenwoordiger in medische, diagnostische producten, is hij vertrouwd met die

medische wereld. Hij maakte een switch naar de complementaire zorg nadat hij voor zijn allergieklachten veel baat bleek te hebben van acupunctuur. Hij verdiepte zich in Chinese geneeswijzen, volgde opleidingen en was onder de indruk van de rijkdom aan eeuwenoude kennis. 'Als onderzoeker heb ik een rationele instelling. Ik zie dat acupunctuur werkt en daar is inmiddels ook veel wetenschappelijke onderbouwing voor. Tegelijk zie je dat er bij veel artsen nog onbekendheid is op dit gebied, heel jammer. Met mijn ervaring in zowel de reguliere als complementaire zorg wil ik graag mijn steentje bijdragen aan het overdragen van die kennis. Helaas lukt dat niet altijd door tijdgebrek, maar ik probeer het wel.'

Zo zoekt Alex af en toe contact met huisartsen in zijn werkgebied. En als mensen worden doorverwezen, koppelt hij zijn bevindingen terug naar de (huis)arts. De onbekendheid met



acupunctuur heeft deels te maken met de lastige vertaalslag tussen het oosterse en westerse denken. 'Het is soms moeilijk om ons vak uit te leggen in de westerse medische taal. Als tegenwoordiger leerde ik dat goed contact maken het belangrijkste is. Dat doe je door zoveel mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van de ander. Artsen willen meestal duidelijke, korte informatie: hoe werkt het, voor welke klachten is het geschikt en wat is de onderbouwing? Bij een arts moet ik dus niet beginnen over yin en yang of over de vijf elementen, maar over de fysiologische werking van acupunctuur en hoe het de bloedcirculatie en neurotransmitters kan beïnvloeden. Ook verwijs ik naar wetenschappelijke bronnen. Naar mijn idee moeten we als complementair therapeuten die vertaalslag steeds meer gaan maken. Goede communicatie is belangrijk om een volwaardiger plek te krijgen in de zorgketen. Mijn specialisatie is pijnbestrijding. Als iemand met pijnklachten nu aanklopt bij de huisarts, is de keuze meestal beperkt tot medicatie of fysiotherapie. Hoe mooi zou het zijn als daar ook acupunctuur aan toegevoegd kan worden, of andere complementaire behandelingen? Daarom is het zo belangrijk dat we ons verhaal goed vertellen en zichtbaarder worden.'

Alex vervolgt: 'Voor mij hoort dat ook bij transparantie, een belangrijke kernwaarde in mijn praktijk. Wat ik doe moet transparant zijn, zowel voor artsen als voor cliënten. Dat betekent bijvoorbeeld dat ik duidelijk aan een cliënt vertel wat hij of zij mag verwachten van de behandeling. Ik probeer dat zo concreet mogelijk te maken, bijvoorbeeld dat iemands spijsvertering kan verbeteren, of dat iemand zijn schouder weer pijnloos kan bewegen. Tegelijk moet je daarbij ook realistisch zijn en oppassen voor te hoge verwachtingen. Sommige klachten zijn erg complex of gelaagd en dan zijn meerdere behandelingen nodig. Omdat ik resultaatgericht ben, probeer ik van tevoren een indicatie voor de behandelduur te geven. Soms duurt het echter langer voor je resultaat ziet. Ook daar moet je transparant in zijn. Laatst had ik iemand met hielspoorklachten die al bij diverse therapeuten was geweest. Hij wilde natuurlijk graag van zijn klachten af, maar was ook terughoudend. En dat snap ik helemaal. Voor mij is het dan de uitdaging om me niet te gaan bewijzen, maar eerlijk te vertellen dat het herstel echt tijd nodig heeft. Doordat ik daar open in was, kreeg deze cliënt gaandeweg meer vertrouwen in de behandeling. Een duidelijke en open communicatie vind ik heel belangrijk. Dat betekent ook dat als ik te weinig vooruitgang zie, ik samen met de cliënt verder ga kijken. Soms werkt acupunctuur niet voldoende en zijn er Chinese kruidensupplementen nodig, of veranderingen in leefstijl. Dan komt er een meer coachende rol in beeld.'

Na de acupunctuuropleiding bij Qing Bai, ben ik mij verder gaan scholen in pijnbestrijding volgens de methoden van dr. Tan en dr. Tung. Deze leer stoelt op een lange familielijn, waarin de Chinese filosofie geperfectioneerd is tot een werkbaar en effectief geheel, dat goed aansluit bij onze westerse cultuur. Nog steeds ben ik dankbaar dat deze leer op mijn pad kwam. Dat werkbare en resultaatgerichte past bij mij. Ik wil



Alex Djukanovic

'ik wil mensen graag effectief van hun pijn af helpen'

mensen graag effectief van hun pijn af helpen. Het is mooi om te zien dat je kennelijk allemaal je eigen leerweg kiest, aansluitend bij je eigen aard. Dan sta je eigenlijk het meest in je kracht. Dat bedoel ik ook met de naam 'Nurture your nature'. Daarom is het voor mij als behandelaar belangrijk om ook zelf steeds weer mijn eigen kracht te voeden. Dat doe ik door regelmatig af te stemmen of ik nog mijn eigen pad loop, en ook door goed voor mezelf te zorgen. Zo probeer ik iedere dag tai chi- of qi-gongoefeningen te doen en tijd te nemen voor meditatie. Ik merk dat ik dan geconcentreerder aanwezig kan zijn in een behandeling. Als ik zelf meer in een aandachtige, ontspannen staat ben, kan ik beter luisteren naar de ander. Niet alleen met mijn hoofd waarin alle kennis zit, maar ook vanuit mijn gevoel. Want als ik goed bij mezelf, mijn eigen natuur ben, kan het weer gaan stromen. Dat moet allemaal met elkaar rijmen. En natuurlijk lukt dat niet altijd, soms is dat een hele kunst.' Lachend: 'Ze noemen het ook niet voor niets: *The Art of Acupuncture.*' ■

Meer informatie:

www.nurtureyournature.nl