



Journalist **Toine de Graaf** is sinds 1989 gespecialiseerd in (complementaire) gezondheidszorg. Na dienstverbanden bij een verpleegkundig vakblad en een dagblad, koos hij in 1996 voor een freelance bestaan. Hij leverde artikelen aan zo'n zestig titels (kranten en tijdschriften). In 2016 verscheen van hem het boek *De kracht van de alternatieven*.

HOOFDLIJN:

Het is veertig jaar geleden dat de Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT) werd opgericht. Medeoprichter Anneke van 't Wout nam in 1985 zitting in het bestuur van de prille VNRT. In een terugblik houdt ze een warm pleidooi voor traditionele reflexologie met de manuele technieken van Eunice Ingham. Anneke is nog steeds actief binnen Reflexology in Europe Nexus (RiEN), een Europese organisatie die reflexologen met elkaar probeert te verbinden. Wereldwijde uitwisseling leidt tot nieuwe specialisaties, zoals bijvoorbeeld sportreflexologie, fertiliteitsreflexologie en verticale reflexologie voor mensen in een rolstoel en dementie. Dat zijn volgens Anneke aanvullingen op de traditionele reflexologie. Deze blijft te allen tijde de basis.

Anneke van 't Wout over veertig jaar VNRT

Verlies de basis niet uit het oog



De Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT) bestaat veertig jaar. Feest dus voor de 450 licentieleden, die allemaal een driejarige opleiding in reflexzonetherapie volgden naast de eenjarige opleiding voor medische en psychosociale basiskennis. De VNRT is succesvol. En zoals elk succes, heeft ook dat van de VNRT vele vaders en moeders. Eén van hen is Anneke van 't Wout, die in 1985 bestuurslid werd. Met haar blikken we terug op die veertig jaar. Anneke pleit ervoor de basis van het vak niet uit het oog te verliezen: 'De klassieke protocollen van Eunice Ingham (1889-1974) en Dwight Byers (1929-2020) hebben nog niets aan kracht verloren.'

Anneke van 't Wout (81) is één van de weinige Nederlanders die kunnen zeggen dat ze de hele wereld hebben gezien dankzij de reflexzones op onze voeten. Nou ja, haar organisatietalent deed ook een duit in het zakje. 'Ik schijn heel leuk te organiseren', bekent ze. 'Dat reizen begon met een telefoontje uit Engeland, van vakgenoot Mo Usher. Zij wilde me ontmoeten tijdens een congres in Nederland.' Er was een klik en die resulteerde in de oprichting van Reflexology in Europe Nexus (RiEN), een internationale organisatie die reflexologen met elkaar probeert te verbinden. 'We zijn vervolgens met z'n tweeën de hele wereld over gereisd voor RiEN.' Nog altijd is Anneke penningmeester van RiEN.

Wie vele landen bezoekt, weet op een gegeven moment waar het goed toeven is. In 2019 streek Anneke daarom permanent neer in Zuid-Spanje, in de provincie Murcia. 'Dat was kort voor de pandemie. Met als gevolg dat ik hier ineens mijn tuin niet meer uit kon, want dat was 'levensgevaarlijk'. Ach, ik heb het overleefd.' Nu plukt ze als gepensioneerde de dagen. Maar wanneer iemand zich bij haar meldt met een probleem, dan kan ze het niet laten en gaan de schoenen uit. 'Ja, ik heb hier wel een aantal mensen behandeld. Het is niet zo dat ik zeg: ik ga weer een praktijk beginnen. Ik denk dat je dat niet meer moet doen als je 81 bent. Maar als ik iets kan organiseren waardoor de reflexologie in een beter vaarwater komt, dan doe ik dat. Ik hou van organiseren. Daardoor is het hele VNRT-verhaal ook ooit begonnen.'

In Zuid-Spanje is ze tweeduizend kilometer verwijderd van Nederland. Die fysieke afstand helpt haar bij de kritische oordeelsvorming. En inderdaad: haar oordeel is niet altijd mild. Zeker, er zijn positieve ontwikkelingen te noteren. 'Het is heel belangrijk dat er eisen rond de medische basiskennis zijn gekomen', zegt Anneke. 'Daardoor kun je gemakkelijker met medici communiceren.' Toch valt in het interview ook bij herhaling het woord 'jammer'. Zo betreurt ze het dat de

'wanneer iemand zich bij haar meldt met een probleem, dan kan ze het niet laten en gaan de schoenen uit'

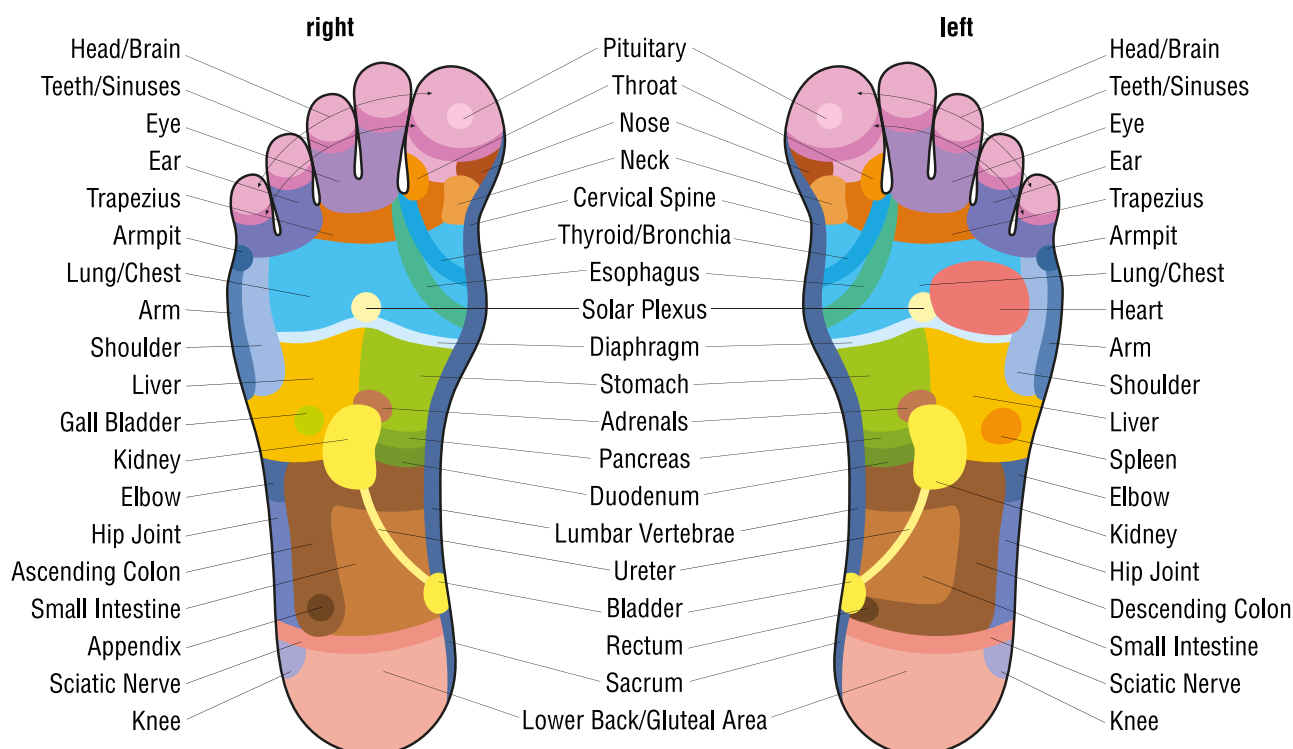


Anneke van 't Wout

term reflexologie in ons land is ingeruild voor reflexzonetherapie. 'Internationaal wordt het woord reflexology gebruikt, en niet therapie: 'Wat doe jij? I am a reflexologist'. Dus in het Nederlands: reflexoloog. Je doet een reflexologiebehandeling en geen therapie.' Volgens Anneke draagt de term therapie in zich dat het na een aantal keren beter zal gaan, en dat het gaat om genezing. 'Maar je bent niet iemand aan het genezen: je geeft iemand een stootje in de goeie richting, want het lichaam herstelt zichzelf.' Eigenlijk kijkt dat niet af van de visie van het huidige bestuur van de VNRT. Die ziet therapie niet als een methode om te genezen, maar om klachten te verminderen, welbevinden te bevorderen en de kwaliteit van leven en het dagelijks functioneren te verbeteren. Het is het intrinsieke proces van de cliënt (zelfherstellend vermogen) dat zijn eigen pad volgt. 'Het Engelse 'patient' is een vreselijk woord, legden Amerikanen mij ooit uit. Want dat houdt in dat iemand *patient* (geduldig) moet zijn. Maar het enige wat je niet moet zijn, is geduldig: je moet werken, je moet iets aan jezelf doen. Alleen daardoor kan je je lichaam weer in een betere positie brengen. Niet door naar iemand te gaan en geduldig af te wachten tot die 'je beter maakt'. Ook noemt Anneke reflexologie >



Foot Reflexology Chart



geen massage. 'Het is een manuele techniek, waarbij het gaat om het gebruik van je duim en vingertoppen. Vooral de duim-techniek dien je goed te hanteren. Voetmassage in een wellnessachtige sfeer is totaal iets anders.'

Ze weet wat het is om ziek te zijn en deze manuele techniek zelf te ondergaan. Want dat is hoe het ooit begon. 'Ik heb reuma, en daar heb ik mijn levenswijze op aangepast. Toen ik dat kreeg, was ik schoonheidsspecialist. Iemand zei: 'Waarom probeer je niet een keer een reflexzonetherapeut?' Ik antwoordde: 'Een wát?' Maar zij had een adres, en daar ben ik heen gegaan. Na acht weken was ik weer gewoon werkzaam. Ik kon weer van alles doen. Ik dacht: dít is het, dít ga ik erbij doen. Ik vond het zo geweldig, dat je op deze manier zo'n resultaat kon bereiken.'

'als je het hebt ervaren aan je eigen lichaam, word je er een tachtig keer betere ambassadeur van'

Ze besloot reflexologie te gaan studeren. Maar ze wilde het grondig aanpakken en het vak leren van één van de grondleggers, de Amerikaan Dwight Byers, die het weer had geleerd van zijn tante Eunice Ingham. 'Die tante was van oorsprong fysiotherapeut. Dwight had als jongeling astma. Toen zij aan zijn voeten ging werken, knapte Dwight in een mum van tijd op. Weet je: als je het hebt ervaren aan je eigen lichaam, word je er een tachtig keer betere ambassadeur van, denk ik. Dan weet je écht wat het voor resultaat kan hebben. Hoe dan ook: ik heb Byers een brief gestuurd. Daarin vroeg ik: 'Waar kan ik bij jou een opleiding doen?' Ik wilde de reflexologie pur sang onder de knie krijgen.'

Per kerende post kwam het antwoord: 'Waarom ga je niet naar reflexoloog Tony Porter? Die zit in Engeland en daar ben ik mee geassocieerd. Doe daar je opleiding'. En dat heb ik gedaan. Na verloop van tijd zei Porter: 'Ik denk dat je nú wel klaar bent voor Dwight'. De maand erop ging ik weer naar Engeland en was Dwight daar. Dat was even wennen, want het Amerikaans is een heel andere taal dan het Engels. Hij zei: 'Laat maar eens zien wat je kunt'. Ik vroeg of hij op dat moment een bepaald probleem had. Ja, hij had een week daarvoor een tak in zijn oog gehad. Ik dacht: die zal ik dan eens stevig beetpakken. Om kort te gaan: Dwight vond het wel goed wat ik deed, maar ik had nog wel wat meer techniek nodig. Dat is nu zo'n vijftig jaar geleden.'

>



Een halve eeuw later ziet ze in de achteruitkijkspiegel dat het vak in Nederland niet heeft stilgestaan. 'De start was heel goed. Ik heb Dwight vaak naar Nederland gehaald, zo lang hij leefde. En ik denk dat Porter nog wel af en toe die kant op komt. Al is dat nu door de Brexit wat lastiger, en hij wordt ook een beetje ouder. Een heleboel mensen in Nederland hebben seminars bij Dwight gevolgd. En ik denk dat dát de kwaliteit was die je moest hebben.' Anneke blijft vasthouden aan die basis. 'Gaandeweg is er van alles bijgekomen, zoals Chinese therapie, of reiki. Dat is voor mij geen reflexologie meer; hooguit een aanvulling. De basis moet je niet willen veranderen, vind ik. Maar gaandeweg zijn er allerlei toestanden bij gekomen. Zoals: 'Ik doe er een beetje Chinese therapie tussendoor'. Dan denk ik: nee, dát is geen reflexologie meer. Of: 'Ik doe er een beetje reiki bij.' Ook dat is geen reflexologie. Je moet het niet constant veranderen. De aanpak van William H. Fitzgerald (1872- 1942), grondlegger van de zonetherapie, Eunice Ingham en Dwight Byers dien je eigenlijk zo te handhaven. Want dat werkt. De Griekse reflexoloog Spiros Dimitrakoulas zei een keer tijdens een congres in Portugal: 'Het zou zo mooi zijn als Eunice Ingham weer opstond, nu binnenkwam en zou zeggen: 'Goh, ik zie nog precies dezelfde techniek als die ik toen ontwikkeld heb'. Kijk: dán ben je goed bezig.'

'de basistechniek moet hetzelfde zijn, waarop je dan eventueel aanvullingen kunt hebben'

Afgelopen mei organiseerde Anneke in het Spaanse Yecla, samen met RiEN, een internationaal congres met de veelzeggende titel *Back 2 Basics*. Ofwel: terug naar de basis. 'Daar waren alle ouwe rotten uit het vak bij elkaar, om te zeggen: 'Dit is waar je vanuit moet gaan, zó werkt reflexologie.' Er zijn genoeg goede voorbeelden. Zoals de Britse Lynne Booth die een systeem heeft ontwikkeld, de zogenaamde verticale reflexologie, om bij mensen die in een rolstoel zitten – en die je dus nooit op een tafel krijgt – reflexologie te doen. Zij noemt dat een 'aanvulling' op de traditionele reflexologie. Ik denk dat dát de goeie manier is. Je moet je niet gaan zeggen: 'Ik heb de reflexologie opnieuw uitgevonden'. Nee, reflexologie bestaat al, en wat je doet noem je een aanvulling. Zo doet Spiros, die zich heeft gespecialiseerd in sporters, dat ook. Hij heeft daarvoor een aanvulling ontwikkeld, maar houdt de basis in stand. Net zoals onze eigen Vera Krijn dat doet in New York bij zwangerschap en fertiliteit.'

'Reflexologie bestaat al heel lang, en hoeft niet opnieuw te worden bedacht. Ik heb een voetenkaart uit Italië, van eeuwen terug. Daar wordt het dus al lange tijd toegepast. Hetzelfde geldt voor China en voor Amerika, bij de indianen. Het is niet iets nieuws. Het is alleen op een gegeven moment herontdekt. Toch zie ik allerlei eilandjes en clubjes ontstaan. Weet je wat het punt is: de fysiotherapie was ooit ook een complementaire behandeling. Maar doordat ze bewezen hebben dat je daarmee verbetering in het lichaam kan brengen, is het nu een erkend paramedisch beroep. En doordat er geen officiële reflexologie-erkenning is, krijg je alleen maar meer verwarring als iedereen er op een andere manier een stempel op wil drukken. Als iedereen met andere kreten en andere technieken komt, hoe wil je dan nog bewijzen dat reflexologie een werking heeft? Dat kan niet. De techniek moet hetzelfde zijn, waarop je dan eventueel aanvullingen kunt hebben.'

Anneke is duidelijk voorstander van één voetenkaart: die van Eunice Ingham. 'Waarom zijn er inmiddels honderden verschillende voetenkaarten? Er is maar één voet en één model. De kaart van Eunice Ingham is een prima kaart. Dat iedereen een eigen kaart wil met een eigen copyright vind ik jammer.' ■

Meer informatie: www.reflexology-europe.org

