

De praktijk van José Debets



Door Karin de Jonge

Hoe bouw je je praktijk af na ruim 30 jaar met hart en ziel te hebben gewerkt? Met de pensioenleeftijd in zicht kwam voetreflexzonetherapeut José Debets voor deze vraag te staan. Voor José is ons gesprek aanleiding om terug te kijken op alle ontwikkelingen in haar praktijk in Amsterdam, die ze nu aan het afbouwen is. Met haar jarenlange ervaring heeft ze veel te vertellen. Zodra ik binnen ben, brandt ze dan ook los.

José kwam in aanraking met voetreflexzonetherapie door haar migraineklachten. 'Vanaf mijn 20^e had ik regelmatig migraine, met name rond de menstruatie. Mijn klachten werden steeds erger en beperkten meer en meer mijn functioneren. Toen het slikken van medicatie me steeds meer ging tegenstaan, gaf iemand me de tip om voetreflexzonetherapie te proberen. Na anderhalf jaar was ik van mijn klachten af. Er ging een wereld voor me open. Hoe kon dat, wat gebeurde er in zo'n behandeling? Om daar meer van te begrijpen, volgde ik een cursus voetreflexmassage. Dat boeide me zo dat er andere cursussen volgden, zoals natuurgeneeskunde en ontspanningsmassage. In die tijd was ik net gestopt met mijn baan in het vormingswerk en actief als vrijwilliger bij een spiritueel centrum. Daar werd toevallig ook een cursus voetreflexmassage gegeven. Ik mocht af en toe assisteren en rolde er zo spelenderwijs in.

Toen ik besloot er mijn beroep van te maken, wilde ik echter een stevige basis hebben. Daarom volgde ik de beroepsopleiding Integrale Massagetherapie bij Holos en werd lid van een beroepsvereniging. Overigens had je in die tijd nog geen vergoedingen en een praktijk opbouwen was best lastig. Ik moest bijbaantjes zoeken om mijn hoofd financieel boven water te houden. Toch ging ik er steeds weer voor, want dit was echt het werk dat ik wilde doen. Naast de behandelingen gaf ik cursussen voetreflexmassage en andere massagevormen. Daarnaast heb ik als praktijkdocent een

aantal jaren lesgegeven op de Haagse Academie voor Natuurgeneeskunde. Die combinatie van werk heb ik altijd leuk gevonden.

In het begin had ik een breed aanbod in de praktijk, zoals energetische massage, polariteitsmassage, acupressuur en voetreflexzonetherapie. In de loop der jaren ben ik me meer gaan richten op het werken via de voeten en kwam de zenuwreflexologie erbij. Dat laatste heeft verdere verdieping gegeven voor mijn werk, niet alleen vanwege de effectiviteit maar ook omdat de connectie tussen lichaam en geest zo duidelijk naar voren komt. Via het zenuwstelsel kun je nog concreter op diverse lagen werken. Ons brein stuurt immers zoveel processen aan. Dat heeft me altijd gefascineerd. Je hebt een fysieke ingang, maar tegelijk werk je ook op de mentale, emotionele en spirituele laag.

Bij mezelf zie ik daarin wel een ontwikkelingsweg. In het begin wilde ik cliënten graag helpen door hun fysieke klachten op te lossen.' Lachend: 'En als ik maar heel hard mijn best deed zou dat wel lukken. Maar zo werkt het niet. Klachten zijn er natuurlijk niet voor niets. Daarom richtte ik me meer op de bewustwording over de achtergrond van een klacht. In het begin ging ik daar soms te snel in. Dan haakten mensen af. In de loop der jaren ben ik milder geworden. Respect hebben voor ieders proces en eigen tempo is zo belangrijk. Iemand komt ergens mee, en zoekt een oplossing. Bewustwording is mooi, maar soms merk je dat er allerlei deurtjes op slot zitten. Die kan je niet zomaar in één klap opendoen. Toch staat er, als iemand hier komt, al een deurtje open. Daar probeer ik op aan te sluiten. Niet vanuit wat ik denk dat die ander nodig heeft, maar door samen te zoeken naar wat nodig is. Op die manier zet je kleine stapjes. Die manier van werken past bij mij. Overigens hoor ik dat nu in deze afrondingsfase het meest terug van mijn cliënten, hun waardering voor die gemeenschappelijke zoektocht. De meeste mensen willen helemaal geen oplossing horen, ze willen dat er iemand naar hen luistert, meedenkt, en aanwezig is bij wat er naar boven komt.

Zelf heb ik dat ook intens ervaren toen ik negen jaar geleden geopereerd ben aan een meningeom in mijn wervelkolom. Dat was een heel heftige tijd. We waren er op het nippertje bij, anders was ik in een rolstoel terecht gekomen. Het voelt als een soort kantelpunt. Voor mij was het leven al nooit vanzelfsprekend, maar toen heb ik ook echt die kwetsbaarheid van binnenuit gevoeld. Mijn leven had zomaar een andere wending kunnen nemen. Gelukkig heb ik de signalen opgemerkt, zodat ik op tijd aan de bel heb kunnen trekken. Naast de kwetsbaarheid ervaaarde ik overigens ook de kracht van het leven. Tijdens mijn ziekteproces waren er regelmatig momenten dat ik heldere ingevingen had. Zoals toen ik hoorde dat ik pas over zes weken geopereerd kon worden. In dat telefoontje zei ik direct: 'Dat is te lang, dan is het al te laat'. De stellige manier waarop ik dat zei verbaasde me zelf. De betreffende mevrouw hoorde kennelijk ook iets, want ze regelde direct dat ik de volgende dag terechtkon op een vrijgekomen plek. Achteraf zei de neurochirurg dat we er net op tijd bij waren. Ik heb in die periode geleerd om zelf te blijven sturen en goed contact te houden met mijn lichaam en mijn intuïtie. Al met al heeft het driekwart jaar geduurd voor ik weer kon werken, maar ik kwam er sterker uit. Ik ben zo dankbaar dat ik weer gezond ben en alles kan doen. Er is een soort diep vertrouwen gekomen dat het leven ons uiteindelijk goed gezind is. Het is niet bedoeld om ons te pesten, maar het geeft steeds weer lessen om verder te kunnen ontwikkelen.

Zo terugblikkend, op weg naar mijn pensioen, is dat denk ik wel de essentie. Ik voel diepe voldoening dat ik dit werk zo lang heb mogen doen. Dat ik destijds de stap heb gezet om mijn hart te volgen. Mijn praktijk is inmiddels een stevig bouwwerk geworden, waar ik nu afscheid van mag nemen. Het is tijd om te stoppen. Ook dat is een proces. In de loop van de jaren heb ik veel mooie contacten opgebouwd; hoe rond je dat dan goed af?' Lachend vervolgt ze: 'Als zelfstandig ondernemer moet je alles zelf doen, dus ook je eigen pensioenfeestje regelen. Het voordeel is wel dat ik dat op mijn manier kan doen. Ik heb de komende tijd diverse kleinschalige afscheidsmomenten met allerlei mensen die belangrijk waren voor mijn werk. Zo heb ik ruimte voor persoonlijke aandacht. En dat is wat bij mij en mijn werk past.'

**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.