



Iedere maand schrijf ik een column over een thema uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach.

Deze keer wil ik stilstaan bij iets dat misschien eenvoudig lijkt, maar voor mij de basis vormt van elke behandeling:

Opa de Oprechte Persoonlijke Aandacht.

Soms schuilt de grootste kracht in iets heel eenvoudigs: een blik, een aanraking, een echt gesprek. Tijdens een training hoorde ik voor het eerst de afkorting OPA. Dat raakte me, want het verwoordde precies wat voor mij al die jaren vanzelfsprekend is: wanneer je met mensen werkt, werk je niet alleen met hun lichaam, maar ook met hun verhaal. En dat verhaal verdient aandacht. Échte aandacht.

In mijn praktijk is OPA de rode draad in alles wat ik doe. Bij een eerste afspraak neem ik ruim de tijd, twee uur. We beginnen met een kop thee, zodat je even kunt 'landen'. Dan start de intake, waarin ik jouw verhaal leer kennen. Naast de gebruikelijke gegevens vraag ik naar je achtergrond, familie en het ontstaan van je klachten. Zo komen we samen tot de kern van je hulpvraag. Ik kies bewust voor een persoonlijke intake in plaats van een formulier, zodat ik kan zien en voelen wat er speelt, ook de kleine signalen en emoties die soms niet in woorden te vatten zijn.

Na het gesprek neem je plaats in de behandelstoel. Je wordt lekker ingestopt; dit moment van rust en geborgenheid hoort erbij, het is een klein ritueel van zorg. Daarna onderzoek ik je voeten met stevige, doelgerichte aanraking. Soms merk je een gevoelige plek op; dan leg ik uit wat dat kan betekenen. Mijn handen volgen ook mijn intuïtie, soms blijven ze wat langer op een plek die extra aandacht vraagt.

Na de eerste sessie bespreken we of je het traject van vijf behandelingen wilt aangaan. Voor deze behandelingen reserveer ik 1,5 uur per consult voor je.

Die vijf keer zijn bewust gekozen: zo kun je echt voelen wat reflexzonetherapie voor je doet. Tijdens de laatste afspraak evalueren we samen wat er veranderd is in je klachten, maar vooral ook in jezelf en je leven.

In twintig jaar heb ik talloze mensen mogen begeleiden, groot en klein, man en vrouw, ieder met een eigen verhaal, maar allemaal met dezelfde behoefte: gehoord, gezien en aangeraakt worden. Ik geef geen garantie op genezing, wél mijn volle inzet, mijn ervaring en altijd mijn Oprechte Persoonlijke Aandacht.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem gerust contact op!

Roelien Polinder
Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'
Oldemarkt
06-233 43 813