



DOKTER!

tekst: Cees Stokman fotografie: Marius Hille Ris Lambers

Op de bloeiende Blaricumse hei sprak ik met Juriaan Galavazi, huisarts en eigenaar van het Medisch Kwartier Naarden - Vesting ofwel het MKNV. Een man met een missie, want deze dokter gelooft niet in een standaard hi-praatje-pilletje-bye. In zijn manier van werken is er alerte zorg en aandacht voor de hele mens; hoofd, hart en handen. Hij gaat in zijn moderne gezondheidscentrum graag op zoek naar de werkelijke oorzaak van de symptomen. Met een deels ambulante team van een vijftientig professionals met allemaal verschillende expertises, worden gezondheidsklachten zo effectief mogelijk weer verholpen. Kortom, op spreekuur bij Dr. Feelgood!



“Bij iedereen die mijn spreekkamer binnenkomt, start ik met reguliere geneeskunde. Dat wil zeggen dat ik eerst altijd onderzoek of er duidelijke medische redenen zijn te vinden voor de gezondheidsklachten. Maar vaak merk ik ook dat er geen duidelijke oorzaak is aan te wijzen. In die situaties kan ik binnen het gezondheidscentrum ook een tweede traject aanbieden waarbij ook wordt gekeken naar al die andere deelgebieden van het leven die zo bepalend zijn voor iemands lichamelijke gezondheid en emotionele welzijn.

Als het gaat over het verbeteren van iemands binnenwereld, dan werk ik nauw samen met onder meer een haptonoom, een acupuncturist en experts op het gebied van meditatie en mindfulness. Naast ons aanbod aan laagdrempelige trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, begeleiden we ook in het kiezen voor gezondere voeding, meer beweging en het beter leren omgaan met angsten en lastige emoties. Al deze disciplines zijn in mijn gezondheidscentrum onder één dak gevestigd zodat we constant in goed onderling overleg een vinger aan de pols kunnen houden.

Dat ik in mijn manier van werken gekozen heb voor een meer holistische aanpak, heeft zeker ook te maken met de burn-out die ik zelf heb gehad. Een lastige periode, maar als ik één ding heb geleerd, dan is het wel dat lichaam en geest als één functioneren en constant met elkaar in verbinding staan. Die verbinding ervaren heb ik echt moeten leren want ik was gewend alles met mijn knappe kop op te lossen; dacht het allemaal wel te weten. Het ging weer beter met me toen ik had geleerd alles

wat minder te verklaren en meer te gaan ervaren. Het serieus te nemen wat mijn hoofd en mijn hart me wilden vertellen en daar ook naar te handelen; doen en laten.

Bijna dagelijks spreek ik in mijn praktijk mensen met serieuze gezondheidsklachten die direct te relateren zijn aan de emotionele druk van de dagelijkse ratrace waar ze in leven. Ik probeer in dat soort situaties duidelijk te maken dat er bijna altijd wel een keuze is waardoor het leven weer een stuk comfortabeler wordt. In plaats van maar wat gelaten af te wachten tot een situatie vanzelf hopelijk verbetert, stimuleer ik dat er concrete stappen genomen gaan worden waar iemand weer blij van wordt.

Zo heeft het echt geen zin om eindeloos te blijven duwen en trekken aan een relatie waarin je structureel tekort komt. Of dat je iedere dag depressief naar je werk blijft gaan. Je hebt daarin echt een keus, maak die keus dan ook! Blijf niet hangen en pak de regie over je leven, dat ben je aan jezelf verplicht denk ik om klachten te voorkomen.

Ik merk ook dat er veel mensen onnodig lang vast blijven houden aan allerlei belemmerende patronen en overtuigingen waar ze zelf vaak maar nauwelijks zicht of grip op hebben. Het leren herkennen, erkennen en doorbreken van deze beperkingen verbeteren de kwaliteit van leven enorm weet ik ook uit eigen ervaring.

Durf vandaag nog die stappen te zetten die nodig zijn voor een beter en gezonder leven, werk aan

je angsten, leer je goed te uiten en neem zelf de verantwoordelijkheid daarvoor. Leer steeds beter te ervaren wat je lijf, je gedachten en je gevoelens je willen vertellen. Leer te weten waarom het vaak zo druk is in je denkhoofd en hoe je dat kunt veranderen.

De beloning voor een bewustere manier van leven is hoog. Want bij de mensen die de durf hebben gehad om zichzelf voortaan echt serieus te nemen, zie ik vrijwel zonder uitzondering dat allerlei gezondheidsklachten fors afnemen en soms zelfs totaal verdwijnen; zonder bijwerkingen.

Wat ik als arts nog graag aan alle Gooisch Blad lezers zou willen meegeven is simpel. Leef zo bewust en gezond mogelijk. Word wakker en investeer met geduld en vertrouwen ook in je emotionele ontwikkeling. Leer te weten wat je voelt en ga van daaruit het leven leiden waar je blij van wordt!

Kortom, zorg zo goed mogelijk voor jezelf, dat verdient je!”

Ja maar...

De dokter genoot zichtbaar van zijn laatste slokje verse jus en vertelde dat hij moest gaan. “Nog twee huisbezoeken” zei hij en ik schudde hem de hand. We hadden een mooi gesprek. En terwijl ik nog wat aantekeningen maakte, bedacht ik me hoe ook ik mogelijk ook nog beter voor mezelf zou kunnen zorgen. Inspirerend ...