

IN GESPREK MET DOKTER JURIAAN

‘WAAR ZEG JE NOG STEEDS JA WAAR JE LIEVER NEE ZOU ZEGGEN?’

Juriaan Galavazi is arts én coach. ‘Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden’, luidt zijn credo. In een tijd waarin de wereld op z’n kop lijkt te staan, spreken we hem over het vinden van balans en het bewandelen van je eigen pad. TEKST: CLAIRE VAN BAVEL, FOTOGRAFIE: FOTOSTUDIO EDOLAND

DOKTER JURIAAN

Juriaan heeft met zijn account @dokterjuriaan meer dan 22.000 volgers op Instagram. Hier deelt hij zijn visie op actualiteiten, tips en bijzondere casussen. Volg jij hem al?

Juriaan (47) woont in Velsen, samen met Simone. Ze vormen een samengesteld gezin met vier kinderen. In zijn jongere jaren heeft hij sportgeneeskunde, geneeskunde en huisartsgeneeskunde gestudeerd. Geleidelijk aan vond hij de weg naar zijn huidige specialisatie: het verbinden van reguliere vormen van zorg met complementaire vormen van zorg. Juriaan merkte op dat de mensen die hij tijdens een spreekuur zag eigenlijk niet kwamen voor de klachten die ze ervaren, maar dat er veelal sprake was van onderliggende problemen. Juriaan: 'Je lijf is slimmer dan je hoofd. Daar waar we met ons hoofd geen nee kunnen zeggen, trapt het lichaam op de rem. Het kan dan waardevol zijn om te kijken naar wat het lichaam je wil vertellen en waar je verandering mag aanbrengen in je leven. Waar zeg je nog steeds ja, terwijl je nee zou mogen zeggen en waar zeg je nee, terwijl je liever ja zou willen zeggen? Dat doet iets met je.'

Nadenken over of je gelukkig bent in het leven kan best spannend zijn, geeft Juriaan toe. 'Het kan zijn dat opeens alle poten onder je stoel vandaan worden gezaagd. De dingen waar we onze zekerheden aan hebben opgehangen, zijn vaak precies de dingen die ons de vrijheid ontnemen', legt hij uit. 'Op het moment dat je daaraan gaat werken, is er iets in ons wat wakker wordt en zegt: 'daar wil ik niet heen.' We slikken dan nog liever een pil die alle problemen lijkt op te lossen, dan dat we onze wereld omgooien. Je

'WE ZOEKEN NAAR AFLEIDING, OM ZO ONZE ONGEMAKKELIJKE GEVOELEN NIET ONDER OGEN TE KOMEN'

hebt dan het gevoel dat je door kan gaan zoals je bezig was, maar misschien is dat juist wel het pad wat je ziek maakt.'

REGULIERE ZORG

Juriaan heeft zijn eigen ervaringen en nieuwsgierigheid verder ontwikkeld en helpt mensen in het vinden van hun eigen pad. 'Zij zijn bereid om hun gezondheid niet alleen in de handen van een arts te leggen, maar ook om te kijken naar hun eigen aandeel in de klachten die zij ervaren. Deze klachten zijn heel divers, van een burn-out tot hartkloppingen, slaapproblemen, buikklachten of een blijvende blessure, maar ook mensen die vastlopen in hun relatie, vriendschappen of familiebanden. Het zijn fysieke of mentale klachten, waarbij mensen merken dat ze worden belemmerd in hun leven.' Samen wordt gekeken naar een passende behandelmethode, waarbij Juriaan zeker niet alleen naar complementaire vormen van zorg kijkt. 'Ik kijk ook met een reguliere bril naar de klachten. Bij hartkloppingen of chronische vermoeidheid bijvoorbeeld, dan kijk ik naar wat er al gedaan is op het gebied van reguliere zorg, en wat we nog kunnen ondernemen. Medicatie is niet altijd fout, soms kan het waardevol zijn om met medicatie te starten. Denk aan heftige vormen van eczeem: soms is de jeuk zo ondraaglijk, dat het wel nodig is om cortisonezalf te smeren, maar tegelijkertijd is het goed om te kijken naar wat het lichaam je wil vertellen. Misschien komen we dan wel tot de conclusie dat de patiënt veel stress heeft omdat ze moeite heeft met het stellen en bewaken van grenzen. Dan gaan we daar ook mee aan de slag.'

ONGEMAKKELIJKE GEVOELEN

Juriaan deelt zijn visie en ervaringen op zijn blog en social media kanalen, wat opvalt bij een aantal uitgevers. In korte tijd krijgt hij diverse aanbiedingen voor het publiceren van een boek. 'Ik had daar nog nooit echt over nagedacht. Uiteindelijk heb ik mijn visie met de informatie die ik deel in diverse trainingen en een aantal patiëntverhalen gecombineerd in mijn boek, 'Van klacht naar kans'. De achterliggende gedachte is dat ik mensen het gun om de leiderschap over hun leven te pakken. Niet alleen door een mindsetverandering, iets wat je vaak hoort tegenwoordig, maar vooral ook door te leren omgaan met ongemakkelijke gevoelens. Dat kan pijn, verdriet, eenzaamheid, boosheid of frustratie zijn: vaak willen we hier snel van weg, omdat het een ongemakkelijke plek is. In de huidige maatschappij kunnen we op zoveel verschillende manier afleiding zoeken – van sport tot werk, maar ook Netflix en smartphones – waardoor we het ongemak niet hoeven te voelen, terwijl het goed kan zijn om wel contact te maken met deze gevoelens. Ze geven vaak aan dat we iets anders zouden willen doen. Door in contact in te komen met deze ongemakkelijke gevoelens, kan je ook direct in contact komen met je verlangens, maar als je

'EEN ERVARING DRAAG JE VOOR DE REST VAN JE LEVEN MET JE MEE'

die poort steeds sluit of bedekt met iets anders, dan kom je er ook nooit echt achter waar je naar verlangt.'

SPIEGELEN

Juriaan biedt drie verschillende activiteiten aan in combinatie met coaching: paardrijden, skiën en paragliden. Het grote voordeel van persoonlijke ontwikkeling door middel van het opdoen van een bijzondere ervaring – het liefst iets wat buiten je comfortzone ligt – is volgens Juriaan dat je hetgeen wat je leert direct kunt omzetten in een ervaring. 'Een ervaring draag je voor de rest van je leven met je mee', legt Juriaan uit, 'dit maakt het enorm krachtig. Op het moment dat je een probleem tegenkomt, bijvoorbeeld tijdens het paardrijden, dan zul je zien dat je geneigd bent om dat op precies dezelfde manier op te lossen zoals je in het dagelijkse leven zou doen. Je komt jezelf tegen. Ben je geneigd om de controle te willen hebben, dan zetten wij je op een paard dat leiding niet zo snel zal accepteren. Op deze manier kun je ervaren hoe dat is en leer je hiermee om te gaan. Een paard is niet bezig met hoe aardig, lief of leuk jij bent, je krijgt oprechte feedback van het dier. Onze patronen worden uitvergroot, zodat je ze kunt herkennen en leert bij te sturen.' De paardrijretreats worden dan ook als zeer waardevol ervaren. Eerder dit jaar zien we onder andere Sanny Verhoeven en Giel Beelen als deelnemers voorbijkomen. De eerstvolgende paardrijretreat staat gepland voor mei 2021.

EXTERNE FACTOREN

Nu de wereld op z'n kop lijkt te staan, lijken mensen zichzelf ook eerder tegen te komen. We lezen berichten over depressieve studenten en meer burn-outs en eenzaamheid dankzij het thuiswerken. Juriaan zegt hierover: 'Vraag jezelf af: 'Wat doet het met mij en hoe beweeg ik hierin?' Je zult zien dat we geluk en welbevinden veelal afhankelijk hebben gemaakt van externe factoren, waar nu heel erg aan geknabbeld wordt. Wat blijft er nog over van jouw welzijn? Voel je nog vaste grond onder jouw eigen voeten, ondanks het feit dat er aan alle knoppen gedraaid wordt? Deze situatie legt dit natuurlijk heel mooi bloot. Op het moment dat je voelt dat je jouw balans dreigt kwijt te raken, dan betekent dat, dat je jouw welzijn afhankelijk hebt gemaakt van externe omstandigheden. Waardevol om dat te ervaren, zodat je zelf het roer weer in handen kunt gaan nemen en bij kan sturen door andere keuzes te gaan maken. En dat gaat iets met je doen. Niet altijd eenvoudig, wel enorm kansrijk.'

**3x
MAIL &
WIN**

VAN KLACHT NAAR KANS
Het boek 'Van klacht naar kans' heeft veel lovende recensies gekregen en is voor 22,50 te koop via bol.com. Ben jij benieuwd naar het boek van Juriaan Galavazi? Wij mogen drie exemplaren verloten onder onze lezers! Mail een korte motivatie naar actie@classy.nl om kans te maken.

