

Acupunctuur als meerwaarde bij Coaching

drs. Anna Schröder-Appelman
April 2004

Scriptie in het kader van de acupunctuuropleiding van de NAAV

Acupunctuur als meerwaarde bij coaching

	pagina
Inhoudsopgave	
Inleiding	2
1 Coaching	3
1.1 Coaching, waarom, voor wie en waartoe	3
1.2 Het Coachmodel	4
2 Acupunctuur als instrument bij Coaching	6
2.1 De invloed van de psyche op het lichaam	6
2.2 De vijf elementen, de organen en hun psychische eigenschappen	6
2.3 Overtuigingen en hun effect op de organen	8
2.4 De onderlinge beïnvloeding van de organen	9
2.5 Symboliek van de klacht	10
3 De diagnostiek	11
3.1 Anamnese	11
3.2 De Pijn	11
3.3 Alarmpunten (Mo-punten)	12
3.4 Het gezicht van de cliënt	13
3.5 Het functioneren van de zintuigen	13
3.6 De polsdiagnostiek	13
4 Therapie	14
4.1 Welke punten worden geprikt?	14
4.2 De aanpak in mijn eigen praktijk	14
4.3 Stapsgewijze benadering	15
4.4 De uitgebreidere acupunctuurbehandeling	15
4.5 Het traject van coaching en acupunctuur	16
4.6 Duur van een therapie sessie	16
4.7 Huiswerk	16
4.7.1 Oefeningen ter versterking van de energie in de organen	17
4.7.2 EFT Emotional Freedom Techniques	19
4.7.3 EFT Oefeningen	19
5 Conclusie	21
6 Samenvatting (Nederlands) Summary (Engels)	22
7 Literatuur: bronvermelding	23
8 Stellingen	24
Bijlage: Scorelijsten Ton van Gelder	25

Betekenis van de afbeelding op voorkant: *Geestelijke en lichamelijke kracht en gezondheid*.

Inleiding

Tijdens de uitoefening van mijn beroep in de medische sector heb ik ondervonden dat de nadruk vooral ligt op het somatische aspect van ziekten. Ik ontdekte dat dit slechts één aspect was in de benadering van de cliënt. Ik kwam tot inzicht dat het psychosociale aspect minstens even belangrijk is en vaak zelfs belangrijker.

Om die reden ben ik de vierjarige opleiding Integrale Toegepaste Psychologie gaan volgen bij het ITIP (Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie). Na deze opleiding ben ik actief mensen gaan begeleiden en coachen

Sinds 1995 ben ik actief als coach. Tijdens deze periode heb ik vele cliënten begeleid en ondersteund op het gebied van loopbaanbegeleiding, persoonlijk functioneren, preventieve burn-out, communicatie vraagstukken en het inzicht krijgen in levensvragen.

Mijn cliëntèle bestaat uit een gevarieerd publiek, onder wie zelfstandige ondernemers, artsen, dierenartsen, tandartsen, leidinggevendenden uit het bedrijfsleven en particulieren.

De thema's en de problematiek die door hen worden ingebracht, zijn van verschillende aard zoals:

- verbeteren van het persoonlijk functioneren
- loopbaanvraagstukken
- burnout
- stress
- communicatie problemen
- levens - en zingevingsvraagstukken
- stoppen met roken, overgewicht.

Ik ga uit van een holistisch mensbeeld: psyche en lichaam zijn interactief en beïnvloeden elkaar wederzijds. Vanuit deze visie ben ik sinds mijn opleiding bij de NAAV (2002) gaan onderzoeken in welke mate acupunctuur een meerwaarde kan zijn in mijn coachpraktijk.

Opzet scriptie

In deze scriptie wordt als eerste gekeken naar coaching en het proces van coaching. Daarna wordt gekeken op welke manier acupunctuur hierbij ondersteunend zou kunnen zijn.

Ik licht verder in het kort toe hoe ik het proces van coaching en acupunctuur toepas in mijn praktijk, te Utrecht.

Ik gebruik bewust het woord cliënt in plaats van patiënt omdat mijn insteek het coachen is en de acupunctuur daarbij een ondersteunende rol heeft.

1. Coaching

Er zijn tegenwoordig steeds meer mensen die behoefte hebben aan persoonlijke aandacht voor hun vragen en dilemma's. Vaak gaat het om hun persoonlijke ontwikkeling en persoonlijke problemen of disfunctioneren in een werksituatie.

Verklaringen voor deze problemen kunnen worden gezocht in:

- een toenemende complexiteit in taken en verantwoordelijkheden op de werkplek, waardoor nieuwe eisen worden gesteld aan de persoon;
- voortdurende en snel opeenvolgende veranderingen in werkprocessen en maatschappij, die een hoge mate van flexibiliteit vragen van de persoon;
- het veranderen van externe normen en waarden, wat invloed kan hebben op de persoonlijke zingeving en levensvisie.

Al deze aspecten 'dwingen' veel mensen ertoe om hun persoonlijke performance te blijven verbeteren, hun aanpassingsvermogen te vergroten en houvast te vinden in zichzelf in plaats van in de steeds veranderende omgeving.

Om hierin ondersteund te worden, doen steeds meer mensen een beroep op een coach.

1.1 Coaching, waarom, voor wie en waartoe

Als coach vervul je een klankbordfunctie bij een persoonlijk veranderingstraject. Dit kan betrekking hebben op levensvragen, toekomstplanning, persoonlijk functioneren en werksituaties. Door vragen te stellen, aandachtig te luisteren, terug te spiegelen en soms te confronteren bevordert je de zelfreflectie, het zelfbewustzijn en het nemen van verantwoordelijkheid bij de cliënt. Dit leidt tot meer helderheid en bewustzijn waardoor het vermogen toeneemt om met veranderingen en problemen om te gaan. Iemand die veranderingen en problemen goed kan hanteren, geniet een hogere mate van persoonlijke vrijheid. Maatstaf voor een succesvol coachtraject is daarom de vraag in welke mate deze persoonlijke vrijheid toeneemt.

Voor wie?

Coaching is bestemd voor mensen die hun persoonlijke groeiproces en functioneren aandacht willen geven. Zij wensen hun talenten verder aan te spreken en willen worden uitgedaagd om hun beperkingen onder ogen te zien en daar op positieve wijze verandering in aan te brengen..

Resultaten van coaching

Een individueel coachingstraject kan leiden tot:

- meer zelfkennis;
- helderheid omtrent levensvisie en missie;
- inzicht in wat je tegenhoudt om levensdoelen te bereiken;
- bevrijding van beperkende overtuigingen;
- beter functioneren;
- betere balans tussen lichaam en geest.

1.2 Het coachmodel

Bij coaching gaan we uit van de vraag van de cliënt. Deze vraag bepaalt de richting van het coachproces. Is de coachvraag van de cliënt niet duidelijk, dan is het eerste aandachtspunt om die vraag helder te formuleren. Belangrijk is dat de cliënt zelf tot inzicht komt wat de vraag is. De vraag komt altijd voort uit het feit dat de huidige situatie van de cliënt niet langer voldoet of aanvaardbaar is en dat de cliënt zijn eigen situatie wenst te verbeteren.

Ik ga uit van een positieve vraagstelling, gericht op wat de cliënt zou willen bereiken.

Vragen die worden geformuleerd zijn bijvoorbeeld:

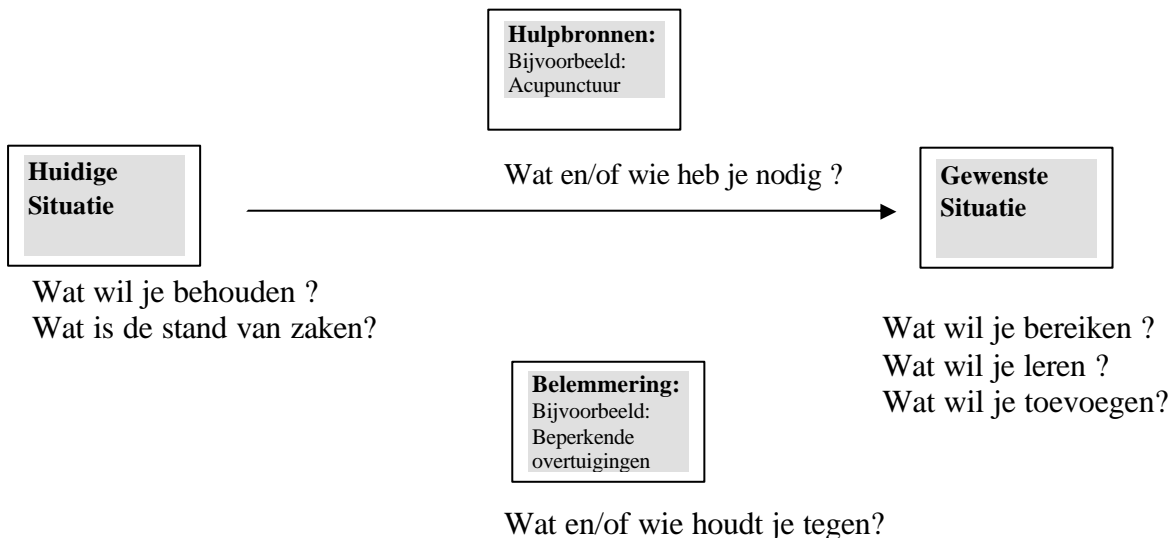
- hoe schep ik meer balans in werk en privé?
- waardoor kan ik meer gemotiveerd raken voor de dingen die ik doe?
- hoe kan ik beter in mijn vel zitten en me fitter voelen?
- op welke wijze kan ik meer vrijheid ervaren in werk en privé?
- hoe kan ik beter slapen, zonder het gebruik van slaatabletten?

Belangrijk is dat de cliënt moet weten waar hij of zij naar toe wil (richting). Als coach ondersteun ik de cliënt in zijn onderzoekproces om uit te vinden hoe de gewenste situatie kan worden bereikt. Zo help ik als coach de cliënt om te leren en zich te ontwikkelen.

Centraal hierbij staat dat de cliënt zoveel mogelijk zijn eigen weg naar het doel ontdekt.

De reden daarvoor is dat bij coaching de eigen oplossing een hoger acceptatieniveau heeft dan de aangereikte oplossing van een ander.

In mijn coaching volg ik het hieronder beschreven coachmodel:



Bovenstaand coachmodel toont dat je op de weg van de huidige naar de gewenste situatie mogelijke belemmeringen tegen kunt komen. Tegelijkertijd zijn er ook hulpbronnen om die belemmeringen op te heffen.

Deze belemmeringen kunnen zich afspelen op verschillende niveaus, zoals:

1. de omgeving van de cliënt (waar, wanneer en wie?)
2. het gedrag (wat?)
3. de vaardigheden (hoe?)
4. de overtuigingen (waarom?)
5. de identiteit (ik)
6. de spiritualiteit (waartoe?)

Deze zes niveaus van belemmeringen hebben een bepaalde hiërarchie ten opzichte van elkaar. Het coachen kan zich afspelen op deze zes niveaus. Belemmeringen op niveau 1 zijn vaak eenvoudig op te lossen en naarmate het niveau hoger wordt is de oplossing in toenemende mate complexer.

Ik coach cliënten bij wie de problematiek zich afspeelt op alle niveaus. In deze scriptie leg ik vooral de nadruk op het niveau 4 (overtuigingen), omdat vanaf dit niveau acupunctuur kan worden ingezet als extra instrument (hulpbron).

*'Ik heb ontdekt dat de beste manier om mensen
van advies te dienen,
is om er achter te komen wat ze willen
en hen dan te adviseren dat te gaan doen'.
(Harry Truman)*

2. Acupunctuur als instrument bij Coaching

In dit hoofdstuk beschrijf ik de meerwaarde van acupunctuur bij coaching, op basis van de ervaring die ik heb opgedaan in mijn praktijk.

2.1 De invloed van de psyche op het lichaam

Vanuit het inzicht van de acupunctuur lopen de functies van lichaam en psyche in elkaar over en beïnvloeden elkaar wederzijds. Gedachten zijn krachten. Het is aangetoond dat gedachten allerlei chemische processen in het lichaam aansturen. Verstarren onze gedachten tot bepaalde overtuigingen dan roepen die steeds weer dezelfde chemische processen op. Overtuigingen kunnen leiden tot weerstanden en emoties, die zich kunnen vastzetten in het lichaam en lichamelijke klachten kunnen veroorzaken.

Bijvoorbeeld de overtuiging 'ik moet altijd aan de gestelde verwachtingen voldoen'. Deze overtuiging kan leiden tot boosheid, irritatie en frustratie omdat iemand de neiging heeft om zich steeds weer aan de omgeving te conformeren. Als deze boosheid lang duurt, zal dit leiden tot een verstoring van de leverenergie wat uiteindelijk kan leiden tot allerlei lichamelijke klachten, zoals migraine, lever/galproblemen, spastisch colon, hoge bloeddruk en angina pectoris.

Wanneer de psyche wordt behandeld, is het begrijpelijk dat het lichaam in een energetische onbalans kan raken. Als het lichaam wordt behandeld met acupunctuur, dan wordt daardoor de psyche weer beïnvloed.

Vaak komt de cliënt niet los van zijn psychische problemen tijdens de coaching. Hoewel de cliënt in de gespreksvoering tot inzicht is gekomen omtrent de oorzaak van zijn problematiek kan hij nog lange tijd gevangen blijven in zijn oude gedachte- en gedragspatroon. Het lijkt alsof de grammofoonplaat 'blijft hangen' in een groef. Acupunctuur kan hierbij helpen.

Overtuigingen en daarbij behorende emoties hebben een grote invloed op het lichaam.

We kunnen vijf hoofdgroepen van emoties onderscheiden, die als je er weerstand aan biedt, tot specifieke functionele en lichamelijke klachten leiden.

Het uitgangspunt hiervoor is de vijf-elementenleer.

2.2 De vijf elementen, de organen en hun psychische eigenschappen

De elementen in de *Sheng*- of generatiecyclus komen overeen met bepaalde organen. Dit betreft zowel *Yang*- als *Yin*organen, die door hun koppeling een hechte energetische relatie bezitten. De organen komen ook overeen met bepaalde psychische eigenschappen. Zijn alle organen zelf en ten opzichte van elkaar in een energetisch evenwicht, dan ben je harmonisch en gezond.

Het juist functioneren van de organen geeft de volgende psychische eigenschappen

Element	Orgaan	Psychische eigenschap
hout	lever, galblaas	moed en levenslust
vuur	hart, kringloop	enthousiasme en optimisme
aarde	milt, pancreas, maag	concentratievermogen
metaal	long, dikke darm	juist oordeel
water	nier, blaas	wilskracht



Veranderen de energetische verhoudingen in de organen, dan veranderen ook de daarbijbehorende psychische eigenschappen. Deze veranderingen kunnen komen door een ziekelijke aandoening, maar ook door uitwendige factoren om de mens heen.

Bijvoorbeeld als omstandigheden in iemands bestaan voortdurend woede opwekken, dan zullen galblaas en lever worden benadeeld en zullen deze organen aangetast worden.

Als de basisenergieën van het lichaam voor langere tijd worden aangetast, dan gaan de psychische eigenschappen die bij de organen horen over in meer pathologische verschijnselen, volgens onderstaand schema:

Element	Orgaan	Pathologische eigenschappen
hout	lever, galblaas	woede
vuur	hart, kringloop	uitgelatenheid
aarde	milt, pancreas, maag	zorgelijkheid
metaal	long, dikke darm	bedroefdheid
water	nier, blaas	angst



2.3 Overtuigingen en hun effect op de organen.

1. Hout, lever, galblaas

Type : de moedige beslisser.

Overtuigingen :

- ik word niet op mijn werkelijke waarde geschat;
- om waardering te oogsten moet je werken en knokken;
- heb je geen succes in je leven, dan is dat je eigen schuld;
- ik moet me conformeren.

Stressreacties : prikkelbaarheid, ergeren, bitterheid, roekeloosheid en wrok.

Ziektes : allergieën, migraine, tics, jeuk en (in)slaapstoornissen.

2. Vuur, hart, kringloop

Type : de enthousiaste gedrevene, de allemansvriend.

Overtuigingen :

- ik moet mezelf verkopen;
- ze vinden me niet aardig als ik gewoon mezelf ben;
- als ik niet voldoe aan de voorwaarden van anderen, dan moeten ze me niet;
- nee zeggen tegen anderen is moeilijk.

Stressreacties : nerveus, gejaagd, slordig, praatdrang en onrust.

Ziektes : slapeloosheid, pijn op de borst, hartkloppingen, dyspnoe, gewichtstoename afwisselend gejaagd/futloos, hypertensie, bonzende hoofdpijn en flauwvallen.

3. Aarde, milt, pancreas, maag

Type : de betrouwbare degelijke werker.

Overtuigingen :

- ik kan veel hebben, maar dit is te zwaar;
- je zorgen maken is normaal;
- ik tors het verleden met me mee;
- het leven is zwaar en moeizaam;

Stressreacties : piekeren, herkauwen, bekrompen denken, zeuren, cynisch.

Ziektes : moeheid, maag/buikklasten, flegmavorming, loom, zwaar, duf.

4. Metaal, long, dikke darm

Type : de trouwe vriend

Overtuigingen :

- de toekomst ziet er niet zo rooskleurig uit;
- als ik het niet doe, loopt de boel in het honderd;
- ruzie en conflicten zijn doodeng en ten alle tijde te vermijden;
- ik ben onmisbaar.

Stressreacties : verdriet, afstandelijk, gesloten, risico-mijdend, gaat verandering uit de weg

Ziektes : astmatische klachten, obstipatie, IBS, verhoogde vatbaarheid voor infecties

5. Water, nier, blaas

Type : de wilskrachtige einzelgänger

Overtuigingen :

- de wereld is een onveilige plek;
- het leven is hard;
- mensen zijn niet te vertrouwen;
- niemand houdt van mij.

Stressreacties : angst, onzekerheid, achterdocht, pessimisme.

Ziektes : lage rugpijn, oorsuizen, doofheid, hoofdpijn, gewrichtsproblemen (knieën).

Uiteraard komen de uitgesproken types weinig voor. Een nauwkeurig anamnese en onderzoek zullen de weg wijzen in deze diagnostische legpuzzel.

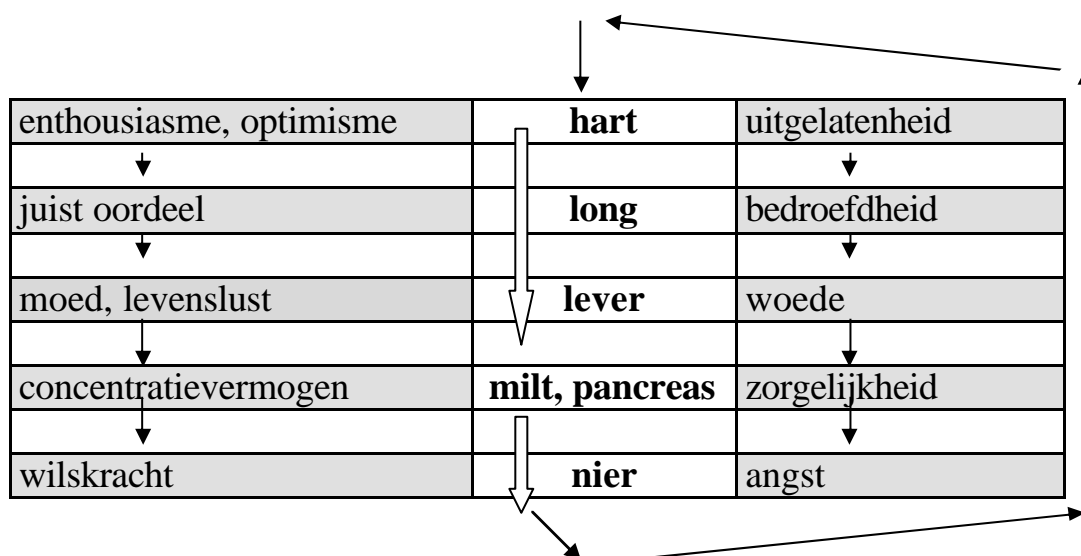
2.4 De onderlinge beïnvloeding van de organen

Ieder orgaan heeft een positieve en negatieve emotie. De organen staan met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar via de *Sheng-* en *Ko-cyclus*. Dit geldt ook voor de emoties. Dat betekent dat een positieve emotie een negatieve emotie bij een ander orgaan kan beïnvloeden. De relatie verloopt in een eenvoudig en strak schema.

Bijvoorbeeld bij de nier is een positieve emotie de wilskracht en de negatieve emotie de angst. De nier controleert het hart en bij het hart is de positieve emotie het enthousiasme en optimisme en de negatieve emotie is uitgelatenheid..

De werking van de controle, de *Ko-cyclus*, kan tot gevolg hebben dat de wilskracht van de nier het enthousiasme van het hart remt en in een bepaalde richting stuurt. Of dat de angst van de nier de uitgelatenheid van het hart remt. De energetische toestand van een orgaan, vol of leeg, bepaalt welke component aangesproken wordt.

De vijf elementen, hun bijbehorende organen en psychische eigenschappen staan met elkaar in verbinding via de controlecyclus. Deze cyclus is ook van groot belang bij de therapie.

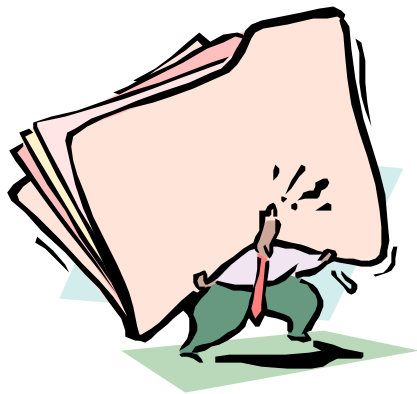


In bovenstaande tabel staan de normale psychische eigenschappen naast de pathologische. De pijlen links en rechts geven de controles aan, waardoor de therapie overzichtelijk wordt.

2.5 Symboliek van de klacht

Tijdens mijn gesprek met de cliënt kan ik vaak al aan de symboliek van het taalgebruik horen om welke klachten het gaat.

Hoofdpijn	: hoofdbrekens hebben, er een zwaar hoofd in hebben.
Nek-, schouder-, en rugklachten	: een zware last torsen, er onder gebukt gaan.
Schouder-, armklachten/brachialgie	: vleugellam zijn.
Maagklachten	: zwaar op de maag liggen, er misselijk van zijn.
Buikklachten	: er de buik vol van hebben.
Thorax- en hartklachten	: de schrik slaat me om het hart, hartzeer hebben, het gaat me aan het hart.
(Astma) benauwdheid	: er bijna in stikken, het grijpt me naar de keel.



Verder kom ik uitdrukkingen tegen zoals: rood van kwaadheid, bleek van schrik, lood in de benen, slappe knieën, grijs van vermoeidheid, groen van ergernis, blauw van de kou, me groen en geel ergeren..

In deze fase van het coachgesprek worden dan een aantal dingen duidelijk :

- de vraag en het doel van de cliënt;
- wat de cliënt weerhoudt om het doel te behalen (vanwege de beperkende overtuigingen);
- welk(e) orgaan / organen mogelijk uit balans zijn.



3 De diagnostiek

Als je uitgaat van de basisprincipes van de acupunctuur, is zelfs in gecompliceerde gevallen de diagnose niet erg ingewikkeld. De belangrijkste vraag is welk(e) orgaan/organen het meest energetisch gestoord zijn, want dit wordt het zwaartepunt in de therapie van de acupunctuur.

3.1 Anamnese

Bij de anamnese gaat het om de volgende vraag: elk orgaan en dus welke emotie speelt bij de patiënt een rol? Het oorzakelijke probleem is essentieel en het exacte probleem van de cliënt speelt een ondergeschikte rol. Het is vooral de emotie die het probleem oproept.

Lichamelijke klachten geven een goede indicatie welk(e) orgaan / organen uit balans is / zijn. Tegelijkertijd maak ik in sommige situaties gebruik van een door de cliënt ingevulde scorelijst. Afhankelijk van hoe de cliënt deze lijst heeft ingevuld krijg ik een redelijke indruk om welk(e) orgaan / organen het gaat

Deze scorelijst is ontwikkeld door Ton van Gelder (zie bijlage pagina 25).

3.2 De pijn

De lokatie

Na de anamnese komt aan de orde waar de pijnen en ongemakken precies gelokaliseerd zijn. De lokalisatie geeft bijna altijd een aanwijzing welke meridianen in het proces betrokken zijn. Bijvoorbeeld, als de pijn zich bevindt aan:

- de ulinaire kant van het polsgewricht, dan is de dunne-darmmeridiaan erbij betrokken;
- de radiale kant, dan zijn de long- en dikke-darmmeridiaan erbij betrokken;
- de schedel, op het os temporale, dan duidt dit op een aandoening van de galblaas.

Het karakter van de pijn

Het verschil tussen Yin- en Yangenergie is van groot belang, omdat dit duidelijk maakt of er toniserend of sederend gewerkt moet worden, bijvoorbeeld:

- Yinpijn: diep, zeurend, meestal op dezelfde plaats, vooral 's nachts en verergert bij rust en kou
- Yangpijn: oppervlakkig, kloppend, stekend, kan van plaats veranderen, vooral overdag en verergert bij warmte en beweging.

Wanneer treedt de pijn op?

Aan de hand van de maximaaltijden in de orgaanklok geeft het tijdstip van de pijn een belangrijke aanwijzing in welk orgaan een (beginnende) stoornis optreedt.

De tijd waarop de symptomen het duidelijkst waarneembaar zijn, is een belangrijke aanwijzing op welk orgaan de therapie zich moet richten.

De orgaanklok

De orgaanklok is bruikbaar om te kunnen inschatten welk orgaan klachten veroorzaakt of zwak is.

Veel energie: Op de tijden dat er veel energieaanvoer is - de linker tabel - zal het desbetreffende orgaan op volle toeren draaien. Een zwak orgaan zal tijdens deze energiepiek niet optimaal functioneren..

Tabel orgaanklok

Tijden van veel energie aanvoer	Orgaan	Tijden van weinig energie aanvoer
01.00 - 03.00 uur	Lever	13.00 - 15.00 uur
03.00 - 05.00 uur	Longen	15.00 - 17.00 uur
05.00 - 07.00 uur	Dikke darm	17.00 - 19.00 uur
07.00 - 09.00 uur	Maag	19.00 - 21.00 uur
09.00 - 11.00 uur	Milt en pancreas	21.00 - 23.00 uur
11.00 - 13.00 uur	Hart	23.00 - 01.00 uur
13.00 - 15.00 uur	Dunne darm	01.00 - 03.00 uur
15.00 - 17.00 uur	Blaas	03.00 - 05.00 uur
17.00 - 19.00 uur	Nieren	05.00 - 07.00 uur
19.00 - 21.00 uur	Bloedsomloop	07.00 - 09.00 uur
21.00 - 23.00 uur	Verwarming	09.00 - 11.00 uur
23.00 - 01.00 uur	Galblaas	11.00 - 13.00 uur

Weinig energie: Op de tijden dat er weinig energieaanvoer is - de rechter tabel - zal het desbetreffende orgaan in een 'dip' zitten.

Een zwak of ziek orgaan zal zich op deze tijden melden door sufheid, slaperigheid of algemene malaise.

Voorbeelden

Een overbelaste lever kan de volgende klachten geven:

- Altijd tussen 01.00 en 03.00 uur 's nachts wakker worden om bijvoorbeeld te moeten plassen - extra activiteit tijdens de tijden van veel energieaanvoer op de lever.
- Altijd tussen 13.00 en 15.00 uur 's middags een dip, suf en zin om een middagdutje te doen - een inzinking op het moment dat er weinig energieaanvoer is op de lever.

3.3 Alarmpunten (Mo-punten)

Alarmpunten zijn gelokaliseerd op de voorzijde van de buik of borst. Het zijn punten die bij bepaalde problemen van organen (druk) pijnlijk kunnen worden. Ze geven een excès of deficiëntie aan. Ze liggen in de buurt van de desbetreffende organen.

3.4 Het gezicht van de cliënt

Een geoefend waarnemer kan de kleurverschillen in het gelaat waarnemen. Evenals die van het lichaam en de slijmvliezen.

De kleur van het gezicht wordt beïnvloed door het ras, het jaargetijde en eventueel inwendige ziekten. Bijvoorbeeld:

- Rode gelaatskleur kan duiden op een stoornis in de hartenergie of een stuwning van de Yangenergie naar de oppervlakte van het lichaam;
- Gele gelaatskleur kan betrekking hebben op een energetische stoornis in de milt, pancreas of maag;
- Wit gezicht kan duiden op bloedarmoede of een stoornis in de longenergie;
- Groene gelaatskleur is een teken van stoornis van de leverenergie of de galblaas;
- Grauwe gelaatskleur ('zwarte') kan een teken zijn van uitputting van de nieren (de levensenergiebron). Dit duidt mogelijk op een ernstige aandoening.

3.5 Het functioneren van de zintuigen

- Verminderd gezichtsvermogen kan voortkomen uit een leverprobleem;
- Afnemend reukvermogen kan worden veroorzaakt door de long;
- Verandering in smaak kan te maken hebben met een 'gestoorde' milt;
- Slechthorend zijn kan in verband worden gebracht met de nieren;
- Moeite hebben met spreken kan wijzen op een hartprobleem.

3.6 De polsdiagnostiek

Bij de polsdiagnostiek wordt gebruik gemaakt van de methode van het bepalen van de energetische situatie van de vijf Yang- en vijf Yinorganen. De methode geeft aan om welk orgaan het gaat, of het vol of leeg is, dus op welke meridiaan de therapie moet plaatsvinden.

Bij het coachen wordt vooral de pols gecontroleerd op een exces of een deficiëntie. De radialispols (diagnose) wordt meestal bij coaching gebruikt.

Alle verkregen gegevens moeten met elkaar overeenstemmen en tot dezelfde conclusie leiden. Dan is het duidelijk welk(e) orgaan/organen in onbalans zijn en is het tijd om naar de therapiefase te gaan.

*'Verwijder de oorzaak
en het effect houdt op te bestaan'
(Miquel de Cervantes)*

4 Therapie

Het uitgangsprincipe:

1. Energie beweegt in het lichaam.
2. Energie komt op en verdwijnt, of verdwijnt niet (emotionele blokkade).
3. Acupunctuur helpt om blokkade op te heffen.
4. Het zelfregulerende vermogen van het lichaam wanneer de juiste punten worden geprikt.

Een deficiënt orgaan wordt getoniseerd met het Toniseringspunt van het desbetreffende orgaan. Een exces in een orgaan wordt gesedeerd met het Sederingspunt. Belangrijk is dat ook het bronpunt kan worden geprikt, dat geeft stabilisatie van het systeem. Het effect valt eventueel te controleren met de polsdiagnostiek.

De therapie is gericht op algehele harmonisatie, waarbij de nadruk ligt op de behandeling van het orgaan of de organen d.m.v. de bijbehorende meridianen, die gerelateerd zijn aan de psychische klachten. Veel cliënten hebben diepgewortelde problemen, die met coaching in combinatie met acupunctuur succesvol kunnen worden behandeld.

4.1 Welke punten worden geprikt ?

<i>Orgaan</i>	<i>Toniseringspunt</i>	<i>Sederingspunt</i>	<i>Bronpunt</i>
<i>Hart</i>	<i>Ha 9</i>	<i>Ha 7</i>	<i>Ha 7</i>
<i>Dunne Darm</i>	<i>Du 3</i>	<i>Du 8</i>	<i>Du 4</i>
<i>Blaas</i>	<i>Bl 67</i>	<i>Bl 65</i>	<i>Bl 64</i>
<i>Nier</i>	<i>Ni 7</i>	<i>Ni 1 + 2</i>	<i>Ni 3</i>
<i>Kringloop</i>	<i>Kri 9</i>	<i>Kri 7</i>	<i>Kri 7</i>
<i>drie voudige verwarmers</i>	<i>3V3</i>	<i>3V10</i>	<i>3V4</i>
<i>Galblas</i>	<i>Ga 43</i>	<i>Ga 38</i>	<i>Ga 40</i>
<i>Lever</i>	<i>Le 8</i>	<i>Le 2</i>	<i>Le 3</i>
<i>Long</i>	<i>Lo 9</i>	<i>Lo 5</i>	<i>Lo 9</i>
<i>Dikke Darm</i>	<i>Di 11</i>	<i>Di 2</i>	<i>Di 4</i>
<i>Maag</i>	<i>Ma 41</i>	<i>Ma 45</i>	<i>Ma 42</i>
<i>Milt / Pancreas</i>	<i>MP 2</i>	<i>MP 5</i>	<i>MP 3</i>

4.2 De aanpak in mijn eigen praktijk

Het merendeel van mijn cliënten zie ik op doorverwijzing van verzekeringsmaatschappijen, werkgevers en instanties. De cliënten komen in eerste instantie voor coaching. Tijdens het intakegesprek vertel ik de cliënt ook over de ondersteunende werking van acupunctuur. Ik laat de keus aan de cliënt om daar gebruik van te maken. Het merendeel van de cliënten is erg ontvankelijk voor deze aanpak, een enkele cliënt is in het begin enigszins gereserveerd. Is dat laatste het geval dan gebruik ik acupunctuur stapsgewijs, of in het geheel niet.

4.3 Stapsgewijze benadering

Een stapsgewijze benadering is het prikken van slechts één punt, bijvoorbeeld:

- Zit de cliënt erg in 'zijn hoofd' en heeft hij tijdens het gesprek een zwaar hoofdgevoel, dan prik ik Dikke Darm 4.
- Als de cliënt blijft hangen in een heftige boosheid dan prik ik Lever 2.
- Blijft een cliënt hangen in herhaling van zijn problemen (in dezelfde riedel), zonder een stap te willen zetten in de richting van de oplossing, dan prik ik Milt 6.
- Hebben cliënten geen helderheid omtrent de volgende praktische stap die ze zouden kunnen nemen en blijven ze hangen in een soort mist ('ik weet het niet'), dan prik ik Du Mai 20.
- Als er tijdens het coachgesprek veel emoties loskomen die de voortgang van het gesprek belemmeren omdat de cliënt in de emotie blijft hangen, stimuleer ik bijvoorbeeld kort het Nul- en Shenmenpunt in het oor.

Door het onmiddellijke gunstige resultaat van deze relatief 'kleine ingrepen' is ook de gereserveerde cliënt aangenaam verrast door de meerwaarde van de acupunctuur. Dat leidt er meestal toe dat acupunctuur een vast onderdeel wordt bij de daaropvolgende coachgesprekken.

4.4 De uitgebreidere acupunctuurbehandeling

Zoals eerder beschreven is de aard van de therapie afhankelijk van het orgaan of organen die in deficiëntie of in exces verkeren. De desbetreffende *Toniserings-, Sederings- of Bronpunten* van de bijbehorende meridianen worden dan geprikt.

- Zijn er ook nog andere specifieke lichamelijke klachten dan prik ik het *Ah Shi-punt*.
- Zijn er alarmpunten (*Mo-punten*) dan behandel ik die.
- Meestal zijn mijn cliënten uit balans dan gebruik ik vaak de harmoniserende formule van: *Di 4, Le 3, Ma 36 en Mi 6* (aan beide kanten).
- Bij heftige onrust en spanning prik ik *Ma 40, Ga 34, Le 3 en Di 4*.
- Wil ik vooral de geest rustig maken en voedende energie geven op somatisch en psychisch gebied, dan prik ik de volgende punten: *Mi 6, Kri 6, Ha 7 en An mien*.
- Voor geestelijke harmonisatie en stemmingsverbetering (met angst als grondtoon) prik ik de volgende punten: *RM 15, DM 20, Ha 3, Ha 5 en Ni 27*.

Auriculotherapie: Maak ik gebruik van auriculotherapie dan plaats ik verblijfsnaaldjes op de desbetreffende punten, die reageren op mijn zwart-wit hamertje of elektrische puntzoeker. Bij de auriculotherapie ga ik te werk volgens het protocol, zoals beschreven is door Ton van Gelder in zijn boek '*Strategieën in ooracupunctuur, deel 3*'.

Mijn ervaring met ooracupunctuur is dat het een psychologisch bijeffect heeft. Cliënten hebben namelijk het gevoel dat ze nog 'behandeld' worden na de sessie, vanwege het feit dat er enige tijd verblijfsnaalden in hun oor zitten.

Ook maak ik gebruik van de combinatie oor- en lichaamsacupunctuur, waarbij ik slechts een beperkt aantal lichaamspunten prik en de nadruk leg op ooracupunctuur.

Het is gebleken dat deze combinatie erg op prijs wordt gesteld en zeer snel goede resultaten geeft.

4.5 Het traject van coaching en acupunctuur

Een traject van coaching in combinatie met acupunctuur bestaat uit een intake en vijf daaropvolgende gesprekken.

Afhankelijk van de problematiek van de cliënt, zie ik de cliënt éénmaal per week, éénmaal per twee weken of éénmaal per drie weken. Na het vijfde gesprek evalueren we de resultaten van de behandeling en de voortgang. Op dat moment bepalen we wat de volgende stap is. Dit kan zijn:

- coaching met ondersteuning van acupunctuur;
- alléén coaching;
- alléén acupunctuur voor de lichamelijke klachten, die er nog kunnen zijn;
- de cliënt kan zelfstandig verder, we ronden het af.

4.6 Duur van een therapieessie

Bij de eerste ontmoeting wordt er tijd besteed aan de anamnese en wordt aan de hand van vragen de probleemstelling verduidelijkt. Soms gebruik ik ook de scorelijst (ontwikkeld door Ton van Gelder), die de cliënt vooraf heeft ingevuld. (zie bijlage 1, pagina 25)

Tijdens het coachen wordt de probleemstelling op verschillende manieren belicht. Aan het eind van elk coachgesprek hebben de cliënt en ik een duidelijk(er) inzicht in de situatie gekregen. Hieruit volgt een concreet plan waar de cliënt, tussen de therapieessies in, mee kan werken.

Een therapie duurt ongeveer 1,5 uur eventueel uitlopend tot 2 uur..

De onderdelen:

- anamnese, bij de eerste behandeling : 15 minuten
- coaching : 45 minuten
- acupunctuur : 30 minuten

Het kan zijn dat ik tijdens mijn bijeenkomst met de cliënt eerst begin met acupunctuur en daarna het coachgesprek houd, vanwege:

- heftige emoties bij de cliënt (verdriet, boosheid, irritatie etc.);
- lichamelijke klachten bij de cliënt;

Op deze wijze breng ik de cliënt door middel van acupunctuur eerst energetisch meer in balans, waarna hij meer 'aanwezig' is tijdens het coachgesprek.

De emotionele en fysieke staat van de cliënt bepaalt dus de volgorde van de coaching en acupunctuur tijdens de behandeling.

4.7 'Huiswerk'

Uit mijn ervaring blijkt dat cliënten het op prijs stellen om wat 'huiswerk' mee te nemen. Dit geeft hun een mogelijkheid om 'actief en bewust' mee te werken aan hun herstelproces.

De beste resultaten worden geboekt als deze informatie wordt meegegeven (op papier) en de cliënt de oefeningen thuis uitvoert. Afhankelijk van het onderliggende probleem bij de cliënt bestaat dit huiswerk uit basisoefeningen ter versterking van of de nier-, lever-, hart-, milt- of longenergie. Daarnaast kunnen zij ook gebruik maken van de EFT (Emotional Freedom Techniques), die ontwikkeld is door dr. Roger Callahan, een klinisch psycholoog.

4.7.1 Oefeningen ter versterking van de energie in de organen

Onderstaande oefeningen worden thuis gedaan, tussen de sessies in.

Afhankelijk van welk orgaan extra ondersteuning nodig heeft, krijgt de cliënt een op papier beschreven oefening mee naar huis voor dat specifieke orgaan.

Hieronder staan de betreffende oefeningen beschreven:

Voor een mooie nierenergie:

- Probeer situaties tegemoet te treden met warmte, meegaandheid en zachtheid;
- Stel makkelijk haalbare korte termijndoelen;
- Stel je dienstbaar op;
- Bevorder het contact met het lichaam d.m.v. aardings- en ademhalingsoefeningen;
- Geef geluid / uiting aan je angst en onzekerheid;
- Rust regelmatig om je energie op te laden. Leer jezelf om *te zijn*, i.p.v. alleen *te doen*;
- Zelfdiscipline: maak af waar je aan begonnen ben;
- Zoek de warmte en beweeg (om stramheid en verkramping tegen te gaan);
- Doe concrete dingen (knutselen, schilderen, tuinieren etc.);
- Aarden (stampen, joggen, wandelen).

Voor een mooie miltenergie:

- Het bewustzijn verruimen d.m.v. meditatie en visualisatie;
- Eerlijkheid / openheid betrachten naar jezelf en anderen;
- Observeer jezelf en anderen, zonder te oordelen;
- Zingen;
- De stilte opzoeken, de natuur in gaan;
- Een dagboek bijhouden, terug gaan naar je *roots*;
- Je letterlijk en figuurlijk leegmaken, zoals een vastenkuur, geen input van kranten, tijdschriften of televisie.

Voor een mooie leverenergie:

- Vriendelijk zijn voor jezelf en anderen;
- De controle opgeven en chaos toelaten. Toestaan dat de dingen zijn zoals ze zijn;
- De energie van je hart weer voelen, door het te strelen en aandacht te schenken;
- Leg de lat lager voor jezelf;
- Uit je slof schieten: ruzie maken i.p.v. in de stress;
- Lichamelijk actief zijn; hardlopen, tennis, wandelen;
- Uit je bol gaan (feest, dansen, avondje stappen).

Voor een mooie hartenergie:

- Accepteren dat je aardig bent zoals je bent;
- Lachen, je serieuzeheid laten varen;
- Kom onder de mensen, biedt aandacht, warmte en energie aan. Wat je geeft krijg je terug;
- Verlieft zijn zonder het object van verliefdheid te begeren;
- Nee zeggen tegen de neiging om alles voor iedereen op te lossen;
- Dansen en spelen, gewoon voor de lol;
- Verbinden met jezelf of de ander d.m.v. aanraking (stoeien, knuffelen, massage, arm om iemand heen slaan).

Voor een mooie longenergie

- JA zeggen tegen alles wat op je weg komt. Omarm veranderingen. Accepteer en apprecieer;
- Dapperheid oefenen in de dagelijkse dingen;
- Luid en duidelijk spreken ondersteund door stevige lichaamstaal;
- Communiceer je eigen waarheid, los van wat anderen ervan vinden;
- Uit volle borst zingen, met gevoel;
- Anderen en jezelf toestaan om fouten te maken;
- Verfrissing opzoeken: in de regen lopen, sauna, een boswandeling maken.

Bron: Ton van Gelder (*De Lachende Boeddha*)

4.7.2 EFT Emotional Freedom Techniques

EFT is een op meridianen gebaseerde Psychotherapievorm (Meridain Based Therapy). Dr. Roger Callahan, een klinisch psycholoog, heeft in de jaren zestig pionierswerk verricht. Het werk van Dr. Callahan is bekend geworden onder de naam ‘*Thought Field Therapy*’ en werd wel ‘*Callahantechniek*’ genoemd. Een van Dr. Callahan’s eerste Studenten, Gary Graig, heeft de therapievorm verder ontwikkeld en toegankelijk gemaakt onder de naam EFT.

EFT gaat uit van het gegeven dat de meridianen een koppeling vormen tussen lichaam en geest. Elke sterk geladen herinnering of angst wordt gezien als een verstoring in het meridiaanstelsel. EFT maakt gebruik van een **kloptechniek met de vinger(s)** op de acupunctuurpunten, om deze verstoring weer op te heffen..

Het vasthouden van negatieve emoties wordt in de EFT psychological reversal genoemd. Deze psychological reversal moet worden opgeheven zodat de therapie zijn werk kan doen. Dat ‘tijdelijk’ opheffen kan middels affirmaties terwijl er op de acupunctuurpunten wordt geklopt.

4.7.3 EFT Oefeningen voor het bevorderen van emotionele vrijheid

1. Aanvang:

Zeg hardop: ‘Ondanks het ‘..... (probleem invullen) dat ik heb, accepteer ik mijzelf volledig.

Terwijl je dit uitspreekt masseer je het Gevoelige Punt (GP) op de borstkas.

2. Basisrecept:

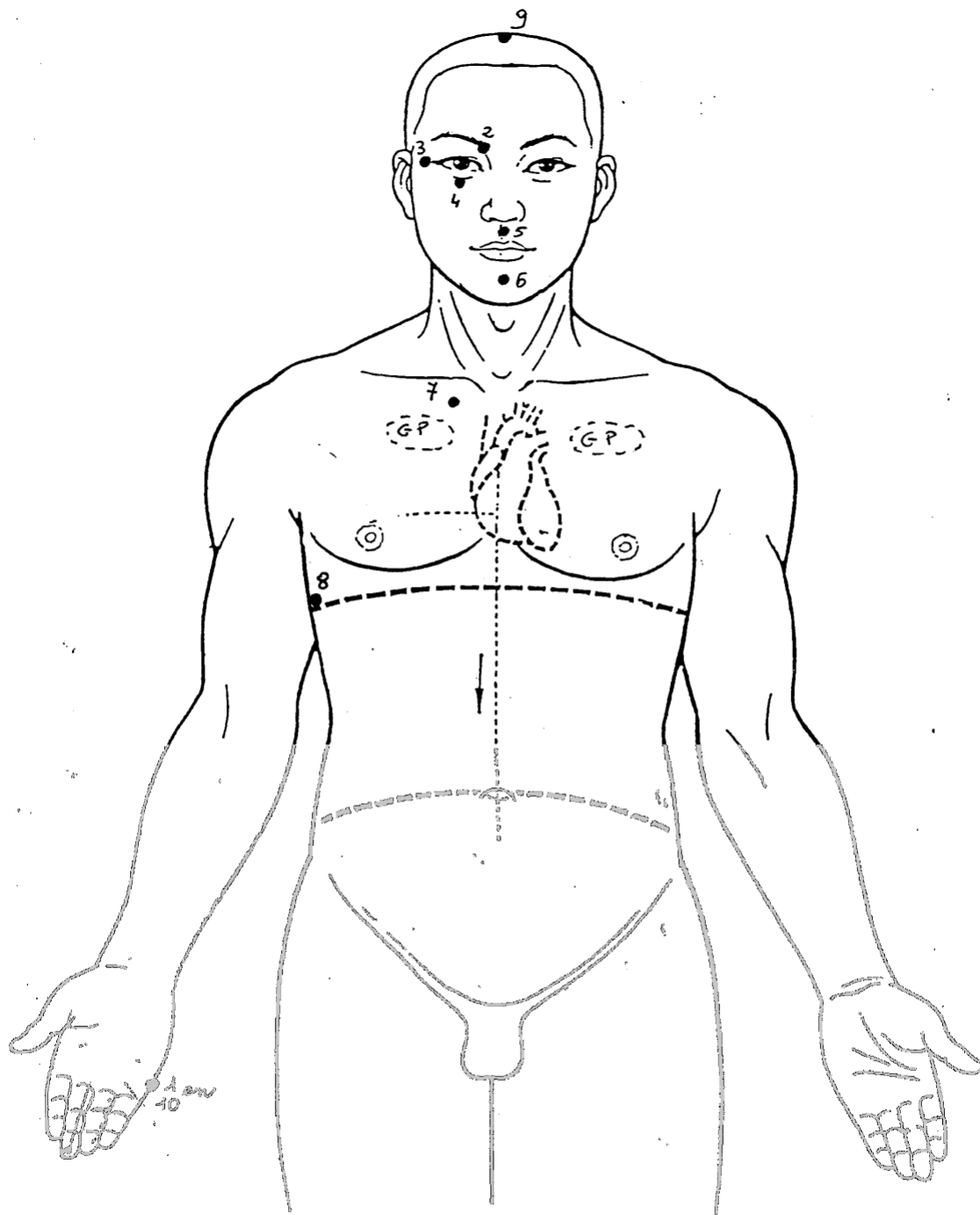
Op een schaal van 0 –10 aangeven hoe intens de emotie of het gevoel is.

Zeg hardop: “Ondanks dat ik(emotie, gevoel invullen) accepteer ik mijzelf volledig”.

Terwijl je dit zegt tegelijkertijd in onderstaande volgorde de acupunctuurpunten met de vinger(s) bekloppen.

1	Buitenkant hand, kant van de pink	Dunne darm 3
2	Wenkbrauw, neuskant	Blaas 2
3	Buitenzijde oog	Galblaas 1
4	Onder het oog	Maag 2
5	Tussen neus en bovenlip	Du Mai 26

6	Tussen onderlip en kin	Ren Mai 24
7	Net onder het sleutelbeen (aan de rechter- of linkerkant van het borstbeen)	Nier 27
8	Flank (op de hoogte van de bh-band voor de dames)	Milt 21
9	Bovenop het hoofd	Du Mai 20
10	Pinkzijde van de hand (zoals bij 1).	Dunne darm 3



Figuur : Acupunctuurpunten die worden 'beklopt' tijdens de EFT methode.

5 Conclusie

Tijdens coaching zijn het meestal de beperkende (negatieve) overtuigingen van de cliënt die belemmerend werken voor zijn functioneren of om zijn doel(en) te behalen.

Als deze beperkende overtuigingen verstarren leidt dat tot weerstanden en negatieve emoties, die zich kunnen vastzetten in het lichaam en fysieke klachten kunnen veroorzaken.

Vanuit het gezichtspunt van de acupunctuur lopen de functies van lichaam en geest in elkaar over en beïnvloeden elkaar wederzijds. Acupunctuur brengt het lichaam in energetische balans, wat ook weer een positieve uitwerking heeft op de geest.

Met deze grondige aanpak van coaching en acupunctuur, wordt de totale mens behandeld en daardoor ondersteund in zijn proces om beter te functioneren, een grotere vrijheid te ervaren en om zijn doel(en) te behalen.

*‘Het is een van de mooiste compensaties in dit leven
dat geen mens oprecht iemand anders kan helpen
zonder ook zichzelf te helpen’
(Ralph W. Emerson)*

6 Samenvatting

Coaching is een effectieve methode om een persoon op positieve wijze te ondersteunen in zijn persoonlijk groeiproces en functioneren.

Tijdens het coachproces wordt duidelijk wat de cliënt belemmert in zijn functioneren of hem ervan weerhoudt om zijn doel(en) te behalen. Vaak liggen deze belemmeringen op het psychische vlak, in de vorm van beperkende (negatieve) overtuigingen.

Hoewel de cliënt tijdens coaching tot inzicht is gekomen in welke beperkende overtuigingen hij 'gevangen zit', kan hij hier nog lange tijd in blijven hangen.

Acupunctuur kan hierbij helpen. Net zoals de psyche het lichaam beïnvloedt, zo kan het lichaam (ondersteund door acupunctuur) de psyche beïnvloeden.

Uitgaande van de basisprincipes van de acupunctuur wordt er gediagnosticeerd welk(e) orgaan / organen energetisch uit balans zijn. Afhankelijk van welke organen in deficiëntie en in excès verkeren, worden de desbetreffende Toniserings-, Sederings-, of Bronpunten en bijbehorende meridianen geprikt, zodat het systeem weer in balans is.

Deze aanpak van coaching in combinatie met acupunctuur zorgt ervoor dat de cliënt tijdens het gehele proces goed in balans blijft, nieuwe inzichten sneller integreert, makkelijker praktische stappen neemt en dat de resultaten duurzaam zijn.

Summary

Coaching is an effective method that can positively support an individual in his personal development and way of operating. During the process of coaching it becomes clear what obstructs the client in his personal functioning and what keeps him from obtaining his goal(s). Often these obstructions are located in the mind (psyche) of the client. These mental obstructions manifest in the form of limiting (negative) ideas, beliefs and opinions about oneself or a situation.

Although, through coaching, the client might have developed an insight about the way he is imprisoned by this limiting (negative) ideas and opinions, the fact is that he may remain stuck in them.

At this stage acupuncture can be of support. Through proper diagnosis you can determine which organ(s) is/are energetically imbalanced. Applying acupuncture treatment on the related meridians will cause the organs to balance. Just like the mind can influence the body, so the body (with the help of acupuncture) can influence the mind.

The approach of coaching combined with acupuncture allows the client to remain in proper balance during the whole process, leads to a faster integration of the new insights, makes it easier to take practical steps and brings about lasting results.

7 Literatuur

Auteur	Titel	Uitgeverij	Jaar
Lillian Bridges	Face Reading in Chinese Medicine	Churchill & Livinstone Elsevier Science USA	2004
Yan Zhenguo	Anatomical Atlas of Acupuncture Points	Donica Publishing	2003
Coen van der Molen	Leer en handboek van de praktische acupunctuur	Elsevier/De Tijdstroom	1999
Ton van Gelder en Fiona de Vos	De lachende Boeddha	Schors, Amsterdam	2000
Ton van Gelder	Energetische meditatie	Schors, Amsterdam	1997
Fiona de Vos en Ton van Gelder	Voor het geluk geboren	Schors	2003
Huub Verlinden	Acupunctuuratlas van de gevoelens	De Bron	2000
John Whitmore	Succesvol coachen	Nelissen, Baarn	1995
Ton Rijkers	De kunst van het coachen	Nelissen, Baarn	2000
Barbara Temelie	Voeding volgens de vijf elementen	Schors, Amsterdam	1994
C.H. Hempen	Atlas van de acupunctuur	HB Uitgevers	1995

8 Stellingen

1. Bij coaching heeft de cliënt zijn eigen antwoorden en spreekt het lichaam zijn eigen taal.
2. Het gaat niet zozeer om het vinden van de juiste oplossing, als wel om het stellen van de juiste vraag.
3. Beperkende overtuigingen ontstaan tussen de oren.
Waarom dus geen auriculotherapie gebruiken als kortste weg ?
4. Het vergt slecht één prik op de juiste plaats om een emotionele luchtballon leeg te laten lopen.
5. Coaching in combinatie met acupunctuur geeft een sneller en blijvend resultaat.
6. Bij iedere coachopleiding zou een onderdeel van de acupunctuur gedoceerd moeten worden.
7. Oefening in acupunctuur baart kunst. Vandaar het belang om veel stage te lopen.
8. Het is belangrijk je te omringen met goede raadgevers en hulptroepen.

*‘Als je geluk wilt voor een uur, doe dan een dutje,
wil je geluk voor een dag, ga uit vissen,
als je geluk wilt voor een maand, ga trouwen,
wil je geluk voor een jaar, erf een vermogen,
als je geluk wilt voor een leven, help iemand anders
wil je het eeuwige geluk, ken jezelf’.*
(Chinees spreekwoord)

Bijlage

Scorelijsten (ontwikkeld door Ton van Gelder)

Stel de vraag aan de betreffende persoon.

Als de bewering volledig van toepassing is, dan is het een 5,
is het helemaal niet van toepassing dan is het een 1.

Let op de dubbele ontkenning bij sommige statements

Na afloop tel je de punten op. De hoogste score is de zwakke energie.

De laagste score is de sterke energie, daar moet je natuurlijk niets aan doen.

LONG	1	2	3	4	5
Je doet je graag stoer of flink voor					
Je weet niet goed wat je eigenlijk wil (relatie, werk)					
Je bent loyaal					
Je bent melancholisch					
Afscheid nemen vind je moeilijk					
Je bent bescheiden					
Je voelt je verantwoordelijk voor het welzijn van anderen					
Je hebt wel eens last van hooikoorts of allergisch eczeem					
Je bent niet zo'n prater					
Je vindt iets snel wel goed					

TOTAALSCORE						
--------------------	--	--	--	--	--	--

HART	1	2	3	4	5
Je wilt graag iets te doen hebben					
Je bent snel nerveus					
Je hebt meestal geen tijd om een boek te lezen					
Het duurt meestal een tijdje voordat je in slaap valt					
Je zoekt graag gezelschap					
Je houdt van spelletjes					
Je praat tamelijk veel					
Je hebt veel vrienden					
Je overdrijft eigenlijk redelijk vaak					
Je vindt het belangrijk dat anderen je aardig vinden					
TOTAALSCORE					

LEVER	1	2	3	4	5
Je wordt snel boos					
Je kunt je flink opwinden over onrecht					
Je droomt veel en onrustig					
Je hebt op veel mensen commentaar					
Je hebt regelmatig hoofdpijn of buikkrampen					
Je voelt je thuis bij een bepaalde groep mensen					
Je houdt veel van lekker eten en drinken					
Je geeft snel iemand anders de schuld					
Je schuwt lichamelijke of verbale intimidatie niet					
Je gaat graag met je vrienden op stap					
TOTAALSCORE					

MILT	1	2	3	4	5
Je bewaart veel van vroeger					
Je bent ordelijk					
Je denkt veel aan vroegere gebeurtenissen					
Je hebt een hartsvriend(in)					
Je moet erg op je gewicht letten					
Je hebt een scherp geheugen					
Je hebt gevoelige darmen					
Je houdt van kunst					
Je hebt aanvallen van moeheid, vooral na het eten					
Je valt wel goed in slaap maar je wordt vaak midden in de nacht wakker					
TOTAALSCORE					

NIER	1	2	3	4	5
Je bent snel bang of angstig					
Je voelt je snel onzeker					
Je kunt niet goed tegen alleen zijn					
Je hebt gevoelige gewrichten					
Je doet graag dingen met je handen					
Je wilt graag winnen					
Je bent wat egocentrisch					
Je hebt een zwak gebit					
Je hebt behoefte aan zekerheid					
Je doet dingen die eigenlijk gevaarlijk zijn					
TOTAALSCORE					

ENERGETISCH PROFIEL

Nier	Milt	Lever	Hart	Long