

HET UITERLIJK VAN JE PRAKTIJK EN DE INVLOED DAARVAN OP JOU EN JE CLIËNT

INTERVIEW MET LOTTE VELDT DOOR RIA TEEUW

'Een goed ingerichte praktijkruimte maakt zelfverzekerd'

Welk effect heeft de uitstraling van jouw praktijkruimte op je cliënten? En hoe voel jij je zodra je er binnenstapt? Waarschijnlijk heb je met zorg de meubelen en de accessoires uitgekozen. Ook over de kleuren zul je misschien hebben nagedacht. Want dat je werkomgeving rust en comfort moet bieden, zullen de meeste therapeuten wel onderschrijven. Maar dat de invloed van je inrichting tot in werkelijk alle details doorwerkt, dat was mij tot voor kort niet echt duidelijk. Nu wel, nadat ik Lotte Veldt van Lotsofcolor heb geïnterviewd. Lotte is specialiste in sfeervolle en professionele praktijkinrichtingen. Speciaal voor de Dura ga ik met haar in op een aantal "do's en dont's".

Het interview gebeurt in mijn eigen praktijkruimte, waarbij ik Lotte de stoel aanbied waar ook altijd mijn cliënten zitten tijdens het voorgesprek. Deze werkkamer heb ik een halfjaar geleden flink laten verbouwen. Het straalt nu veel meer licht, rust en warmte uit dan ooit tevoren en ik ben er helemaal mee in mijn nopjes. Naar mijn idee valt er niets, maar dan ook niets aan te verbeteren. Dat blijkt echter niet te kloppen, want Lotte

maakt mij attent op een paar belangrijke aspecten. Hoewel ik de kamer netjes heb opgeruimd, ziet Lotte dat het beeld vanuit de stoel van de cliënt vrij onrustig is: losse elementen op de vloer, zoals mijn schuimrubberen blokjes op de vloer die als armsteunen voor een cranio-behandeling dienen, de wiertjes van de kruk achter mijn behandeltafel, het losbengelende snoer van de elektrische deken om 's winters die tafel te verwarmen.

Elektriciteitsdoosje

'Ga in je eigen praktijk eens op de plaats van je cliënt zitten om te zien waar die op uitkijkt', raadt ze me aan, 'zorg dat er geen storende elementen zijn die afleiden of voor onrust zorgen. Niet alleen bij het gesprek, maar ook tijdens de behandeling is dat belangrijk. Bij voetreflexologie bijvoorbeeld, liggen mensen soms in een beetje halve zithouding. Dan kijken ze niet zozeer naar het plafond, maar ook naar het gedeelte voor zich. Wat zien ze dan? Iets moois aan de muur? Of een bureau met daarop stapels papierwerk en vuile kopjes? En wat zien ze als ze bij jou op de behandeltafel liggen? Jij hebt hier een mooi plafond, dat is prima. Maar soms kom ik plafonds tegen

die niet helemaal 'af' zijn. Dan zien cliënten bijvoorbeeld een elektriciteitsdoosje waar een lamp zou moeten hangen. Als therapeut heb je dat helemaal niet in de gaten. Ga dus altijd zelf ook een keer op je tafel liggen.'

Klok

Lottes ogen dwalen naar het luik boven de deur, dat ik in ongeveer dezelfde kleur als mijn muren en plafond heb geschilderd. 'Dat ziet er goed uit', complimenteert ze me. 'Sommigen verven zo'n luik donkerder. Dat is niet verstandig, want iets wat donker is, komt meer op je af.' Ze kijkt nog eens door mijn kamer en ziet dan de klok tegenover haar aan de muur. 'Door de plek waar die hangt ben ik geneigd me af te vragen hoeveel tijd ik nog heb. Dat is nou juist iets wat een cliënt moet loslaten als deze bij je komt. Zelf moet je er als behandelaar natuurlijk wel zicht op hebben.'

Energie-doorstroming

Oeps, er zijn dus tóch wel een aantal verbeterpuntjes te bedenken voor mijn praktijkruimte. Er schiet me een situatie te binnen van heel lang geleden toen ik nog maar net therapeut was. Ik heb toen een paar keer behandelingen gegeven in de praktijkkamer van een drogisterij. Maar ik voelde me daar zo opgelaten en onzeker dat ik al snel besloot om thuis een kamer in te richten voor mijn werk. Ik schets Lotte hierbij de situatie: 'Een andere therapeut die er regelmatig consulten gaf, had aan de muur foto's van zijn kinderen gehangen. De behandeltafel stond tegen de muur. De laatste keer dat ik er werkte, had de drogist daaronder enkele dozen opgestapeld waar hij in de winkel geen plek voor had. Uit die dozen staken wat metalen rekjes. Mijn cliënt zei dat ze die metalen rekjes niet

zo handig vond voor de energiedoorstroming. Die opmerking gaf voor mij de doorslag, ik besloot daar weg te gaan en thuis mijn praktijk op te zetten.' Lotte knikt: 'Los van wat metaal met energie doet, die dozen waren iets dat daar was opgeborgen, maar wat er niet hoorde. Bovendien waren ze zichtbaar voor iedereen, het is niet logisch om die onder je behandeltafel te zetten. En familiefoto's zijn ook niet handig, als cliënt krijg je dan de indruk dat je meer op visite komt. Bij een deskundige en professionele therapeut behoort de ruimte neutraal te zijn. Het gaat erom, wat associeer je met een therapeut? In elk geval niet iets dat matched met familiefoto's. Alleen daardoor kan zo'n ruimte al raar of niet-kloppend aanvoelen.'



Prullaria

Maar er zijn meer aspecten die een psychologische uitwerking hebben dan alleen de dingen die je ziet. Lotte: 'Als je cliënt ligt, is het beter als deze een deur voor zich heeft dan achter zich. Dat heeft met een onbewust gevoel van controle te maken. Iemand kan binnenkomen en jij bent niet in staat om direct te reageren als dat nodig is; dat voelt niet veilig. Tijdens het voorgesprek is die deur achter geen probleem, tenminste, als je cliënt in een actieve houding zit. Een totaal ander aspect waar je goed op moet letten, is dat je bij de inrichting van je praktijk niet doorslaat in het zakelijke en de ruimte niets persoonlijks meer heeft. Want dat gaat ten koste van de sfeer. Zorg voor een sfeervolle ruimte met huiselijke accessoires zoals een mooie lamp, lichtjes en kleurige kussens, maar stouw het liever niet vol met allerlei prullaria, vakantiekiekjes en familiefoto's. Dan wordt het een verlengstuk van je huiskamer en dat oogt beslist niet professioneel.'

Het Hollandse licht

Ik vraag Lotte wat voor 'fouten' je nog meer kunt maken. 'Een

felle kleur kiezen en die laten overheersen. Of alle muren wit schilderen.' Ik kijk haar verbaasd aan, want ook al zou ik er zelf nooit voor kiezen, wit associeer ik wel met zuiverheid. 'Bij het Hollandse licht kan die erg grijs en grijs overkomen', licht ze toe, 'dan geeft het een kil gevoel, het ziet er steriel uit. Cliënten kunnen zich daar ongemakkelijk bij voelen. En allemaal rode muren zijn ook niet echt gunstig, want die kleur roept de meest fysieke reactie op: de hartslag versnelt en de bloeddruk stijgt. Zowel de cliënt als de therapeut moet zich goed kunnen ontspannen. Daarom zijn pasteltinten meer op hun plek.'

Water

Op mijn vraag wat dan wel een ideale werkomgeving is, antwoordt ze: 'Als therapeut moet je het gevoel hebben dat je er thuiskomt, dat je er prettig in werkt en dat je er inspiratie krijgt. Maar ook laat je door een juiste inrichting je cliënt weten dat die belangrijk voor je is. Algemene uitspraken kan ik niet doen, want elke situatie en elke therapeut zijn verschillend. Wat voor de een een perfecte kleur is, kan bij de ander helemaal verkeerd uitpakken. Het hangt van verschillende factoren af: wat voor therapeut ben je, wie zijn je cliënten, wat voor therapie geef je? Maar ook: hoe is de lichtval in je kamer, welke andere kleuren zijn er aanwezig? Zo gaf ik laatst advies bij iemand die een logo had met daarin het element 'water'. Ze had veel rood in haar praktijk, maar tijdens het gesprek dat ik met haar voerde, bleek dat ze zich veel prettiger voelde bij blauw en vooral groen, dus de kleuren van water. Vervolgens zijn we daarmee aan de slag gegaan. Ook brachten we een fotocollage met afbeeldingen van water aan. Ze heeft nu een praktijk waarin ze zich helemaal thuis voelt, waar ze energie in krijgt en waarin ze vol zelfvertrouwen haar cliënten ontvangt. Want in een goed ingerichte praktijkruimte voel je je zelfverzekerder.'

Pulchri

Wat Lotte wel in het algemeen kan zeggen, is dat planten of natuurfoto's een aanrader zijn. 'Onderzoek heeft uitgewezen dat afbeeldingen van de natuur stress, angst, pijn en vermoeidheid doen afnemen. Dat gebeurt al als je slechts een paar minuten naar een natuurfoto kijkt.' Ook mijn praktijk zou volgens Lotte met een plant of natuurfoto aan kracht winnen. Een advies dat ik graag ter harte neem, want Lotte weet waarover ze praat. Ze heeft textielvormgeving gestudeerd en

als kunstenaar mocht ze diverse malen haar textielcollecties exposeren bij de vermaarde Haagse Pulchri Studio. Sinds enkele jaren adviseert ze zorgverleners. Ze brengt daarvoor een bezoek op de bewuste locatie en voert een uitgebreid gesprek. Daarnaast geeft ze telefonische inspiratiesessies waarbij ze tips geeft. Maar dat gaat natuurlijk een stuk minder diep. 'Voor een echt advies moet ik de ruimte voelen en zien en de therapeut ontmoeten. Want alleen dan kan ik goed inschatten tegen welke problemen iemand aanloopt en hoe diens ideale praktijk eruit kan zien. Ik wil inzicht krijgen in hun verlangen en samen met hen een ruimte creëren die daar het dichtst in de buurt komt.'

Meer van waarde

Dat Lotte zorgverleners als doelgroep heeft gekozen, is niet toevallig. 'Een aantal jaren geleden, voordat ik dit werk deed, moest ik onder grote druk en gedurende een lange periode aan opdrachten werken. Op een bepaald moment raakte ik overspannen. Ik ondervond hoe belangrijk het was om juist in die tijd in een prettige omgeving te zijn, want dat maakt zo'n verschil voor je gemoedstoestand. Dat besef werd de ommekeer in mijn werk. Ik wilde iets gaan doen met mijn capaciteiten waar ik nog meer van waarde kon zijn. En dat waren de ruimten waar mensen komen voor heling en genezing. Het feit dat ik uit een gezin kom waar iedereen in de zorg werkt, zal vast hebben meegespeeld bij het ontstaan van dat idee. Maar mijn eigen ervaring gaf de doorslag: als je je niet goed voelt, word je veel gevoeliger voor prikkels uit je omgeving.'

Lotte biedt je haar gratis e-book aan boordevol tips voor je praktijkruimte. Je kunt dit downloaden via haar site.

www.lotsofcolor.nl



Ria Teeuw is natuurgeneeskundige, Craniosacraal therapeute, tekstschrijfster voor de complementaire gezondheidszorg en bestuurslid van de VBAG. Ook verzorgt ze ondernemerstrainingen voor therapeuten.

www.riateeuw.nl