

Aldus



Sessie met zielenknijper op de trappers

Voor sessies met patiënten heeft Rob Faltin kantoorfietsen neergezet in zijn psychotherapiepraktijk Doe-Psy op het WG-plein in Amsterdam.

Bent u bang voor valpartijen, net als in de Tour de France?

“Dat zal niet snel gebeuren. Hooguit wat zadelpijn.”

Waarom therapiefietsen?

“De filosofie van mijn praktijk is minder praten, meer doen. Bewegen is goed. Effectieve therapieën tegen angststoornissen zijn allang geen gesprekstherapieën meer, maar doe-therapieën.”

‘Kent u die plaatjes van aap die mens wordt?’

Dit is weer eens iets anders dan liggen op een sofa.

“Kent u die plaatjes van die aap die mens wordt en zich steeds meer opricht? Cliënten lagen eerst op de sofa, zaten toen in een zitje, daarna aan tafel en nu op de fiets.”

Goed voor de lijn.

“Dat is niet het idee. Niemand hoeft. Als mensen willen gaan zitten, kan dat. Met de kantoorfiets worden cliënten actiever. Daarnaast moet hun motivatie groeien om de oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie uit te voeren.”

Leidt het fietsen af?

“Je went eraan. Mensen met angststoornissen moeten wennen aan zaken waar ze bang voor zijn.”

Heeft u patiënten met fietsangst?

“Nog niet gezien tot nu toe. Het fietsen is ook niet echt onderdeel van de therapie, maar meer een extraatje.”

Hoe zijn de reacties?

“Heel positief. Eén cliënte vond het niet prettig. Toen is de tafel omlaag gegaan en zijn we op stoelen gaan zitten.”

Zit er een metertje uw kantoorfiets?

“Er zijn tellers bijgeleverd, maar de fietsen zijn niet bedoeld om te sporten.”

Zit er een accu onder fiets om stroom op te slaan?

“Dat zou mooi zijn, maar dat gaat echt te ver.”

Moet je een helm op?

“Nee, nee, nee.”

ROB ROMBOUITS