

REDACTEUR JOB SCHEPERS OP BEZOEK BIJ ODILE NITZSCHE

Gevoel centraal bij haptotherapeut



Odile aan het werk in haar praktijk aan de Schoonoordingel in de praktijk van Team Texel.

Toen ik las over de haptotherapeut, wist ik niet goed wat ik ervan moest denken. Het klonk mij eigenlijk vrij zweverig in de oren. Op Google kwam als eerste beschrijving tegen: 'Haptotherapie: een toegepaste vorm van haptonomie is lichaamsgerichte therapie waarbij je gevoel centraal staat.'

Niet per definitie verhelderend en zo kwam ik in contact met Odile Nitzsche van *Erbij, praktijk voor haptotherapie* aan de Schoonoordingel in Den Burg. We spreken in totaal vier keer af, de eerste keer voor een algemeen gesprek over haar werk. Ze vertelt: "Als je gevoelens en gedachten niet overeenstemmen met het leven dat je leidt, kunnen er klachten ontstaan. Voelen, denken en doen komen niet overeen. In dit soort situaties kan haptotherapie uitkomst bieden. Net als bij andere vraagstukken op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en bij (onverklaarde) lichamelijke klachten. Haptotherapie brengt je weer in contact met je gevoel en de bevestigende wisselwerking met je omgeving."

Op haar website schrijft ze over de samen-

"Er komen inzichten naar boven die onzichtbaar waren"

hang in haar werk: "Waar loop je tegenaan en welke verandering wens je op gang te brengen? We onderzoeken dit via een gesprek, een aanraking en een positiebepaling. Bij dit laatste ervaar je – letterlijk en figuurlijk – hoe je je beweegt in je leven. Een intake bestaat meestal uit drie sessies. Je ervaart wat je kwaliteiten en patronen zijn en wat je nog moeilijk vindt."

Hoewel ik in grote lijnen weet wat er wordt bedoeld, vraag ik mij af hoe dit het beste over te brengen op papier. Als Odile vertelt over haar intake sessie van drie ontmoetingen van een uur, stel ik voor om dat ook bij mij te doen en daar open minded in te gaan en zo geschiedde.

Zelf ervaren

We hebben het helemaal officieel aangepakt en ik heb ook echt een probleem op tafel gelegd waar ik in het dagelijks leven tegenaan loop. Vanaf moment één weet Odile vertrouwen te wekken en zo ontstaat een open en eerlijk traject waarbij geen onderwerp wordt geschuwd, dusdanig privé dat ik die niet hier met alle lezers

deel. Eén van de hulpvragen waar we op mijn verzoek op in gaan, is mijn ongeduld en de chaos die ik af en toe ervaar op werk. Al pratende komen we erachter dat het gebrek aan het stellen van kaders niet helpt bij rust in mijn doen en laten.

Al pratende? Eigenlijk volstaat dat niet. Het is door subtiele – en minder subtiele – manieren van benaderen dat het probleem zich ontvouwt. Zo merk ik dat het feit dat Odile zich strikt houdt aan het afgesproken uur, zorgt voor een voor mij heel prettige situatie. Minder gemakkelijk zijn andere delen van de therapie. Als Odile mij vraagt naast haar te komen zitten op de behandelbank, doe ik dat. Maar iemand in mijn persoonlijke ruimte – we zitten echt tegen elkaar aan – vind ik heel vervelend, dat merkt Odile direct. Nog voor ik zelf echt merk dat ik laat zien dat ik onrustig ben, heeft zij mijn tikkende voet, mijn samengetrokken schouders en ongemakkelijke houding al bemerkt. "Waarom is dit ongemakkelijk voor jou? En wat doet dit met jou? Wat voel je?"

Op het moment zelf begrijp ik niet direct wat deze aanpak te maken heeft met de hulpvraag die we hebben besproken, maar al doende zie ik parallellen ontstaan tussen het één en het ander. Bovendien blijkt de onrust niet alleen te komen van één bepaalde situatie. Er komen inzichten naar boven die voor mij onzichtbaar waren voor onze ontmoeting. Zonder een oordeel te vellen, of me te dwingen antwoord te geven op vragen ontstaat er een situatie waarbij zaken bij elkaar komen. Het één heeft te maken met het ander. In mijn situatie gaat het vooral over het aanwezig zijn. Ben je echt aanwezig of doe je of je aanwezig bent? En wanneer je je afsluit, maar wel antwoord geeft: wie heeft er dan wat aan? Mijn conclusie in deze is dat het soms beter is een gesprek pas later te voeren, als er rust en ruimte is. Wel te doen alsof je luistert, heeft geen nut. Ook niet voor degene met wie je een gesprek hebt.

Dat die onrust ook zit in een slechte planning, blijkt wel tijdens de tweede afspraak. 's Ochtends kom ik erachter dat ik vlak na het gesprek met Odile een tweede afspraak heb. In plaats van 'in het moment te zijn', kijk ik toch geregeld op mijn horloge. Het is Odile niet ontgaan. Het draait bij haptotherapie veel om voelen, en die onrust merkt ze. Ze speelt er feilloos op in door deze onrust aan de kaak te stellen. Ik ervaar de sessies als prettig, maar realiseer me wel dat men het wel echt zelf moet ervaren, om tot een goed beeld te komen van de behandelingen aan sich.

Bij mijn specifieke situatie, weet Odile mij

Een haptotherapeut. Wat doet die en wanneer heb je er wat aan? Heb je er wat aan überhaupt? Ja, stelt hoofdredacteur Job Schepers die het ondervond bij Odile Nitzsche. Een ervaringsverslag op basis van drie sessies van een uur.

op subtiele wijze uit mijn comfortzone te krijgen. Soms ook hanteert ze onverwachte plotselinge veranderingen door midden in gesprek ergens anders over te beginnen. Ook uit die reactie weet ze weer zaken te halen. Als ik het zelf moet omschrijven is de haptonomie een mix tussen een fysiotherapeut, psycholoog en coach. Uiteindelijk helpt ze je naar inzichten, maar geeft je geen kant en klare oplossingen, wel handvatten. Bij mij werken de sessies nog flink door. Als ik de sessies thuis met Marlieke bespreek, mijn vriendin, zie ik dat ze de punten herkent.

Oldile "De aanpak verschilt natuurlijk per persoon omdat je op maat aanbiedt wat iemand nodig heeft om weer verder te groeien. Bij patronen die zichtbaar worden gaat het er niet om hoe ze zijn ontstaan maar waardoor ze in stand worden gehouden en of ze nog behulpzaam zijn. Ze kunnen nl. heel handig zijn, zolang je maar keus hebt.

"Bij haptotherapie werk je aan je ontwikkeling waarbij je wordt aangesproken in je vermogen. Jij geeft betekenis aan wat je voelt en ervaart tijdens de sessies, de therapeut ondersteunt je daarbij. Je hoeft niks af te leren, je gebruikt wat je al in huis hebt om bij te leren. Dat biedt je handvatten voor de verandering die je in gang wenst te zetten", staat te lezen op de website van Odile en dat is ook precies de verbinding die ze maakt bij de combinatie van het fysieke en het verbale.

Haptotherapie valt bij (veel) zorgverzekeraars onder Alternatieve Geneeswijzen. Via de aanvullende verzekering krijg je een behandeling vaak deels vergoed.

Job Schepers



Jacqueline Jimmink te midden van de Young Metalworkers, met hun diploma.

Diploma ambachtelijk metalwork

Young Metalworkers Texel Julia de Wit, Joost Lap, Tijs van der Meulen, Jippe Boon, Nawras Mutlak en Juman Al-Hazmi van JMJ Ambachtsatelier hebben zaterdag hun gezellen diploma ontvangen. Voor hun meesterproef werden ze getoetst op hun opgedane kennis en vaardigheden, -praktisch en theoretisch – in metaalbewerking. Ze hebben leren werken in metaal op ambachtelijke wijze: handgraveren, emailleren, koperslaan, boren, knippen, buigen, knippen en ontwerpen en projectontwikkeling. Zaterdag was tevens een expositie van door hen gemaakte metaalcreaties. De gezellen van 9 tot 13 jaar waren in het JMJ Ambachtsatelier van Jacqueline Jimmink negen weken in de leer voor creatieve metaalbewerking volgens de

meester-gezellenmethode. Het traject Ambacht & Metaal gevolgd via ACT is onderdeel van het project IJslandse model van de gemeente Texel. Een video-impressie setaaf op (<https://www.youtube.com/channel/UC1YE-0g9u7Bbmo4Q4JP4VqcQ>). Vakdocent en Meestergraveur Jacqueline Jimmink van JMJ Ambachtsatelier geeft lessen in creatieve metaalbewerking aan Texelse kinderen in samenwerking met het project ACT, de IJslandse aanpak van de gemeente, en aan volwassenen. Vanaf 9 januari starten in JMJ Ambachtsatelier de nieuwe cursussen voor kinderen en volwassenen. Het cursusaanbod voor Blok 3 staat op www.acttexel.nl (gratis voor Texelse kinderen via ACT) of www.jmjambachtsatelier.nl

Wat ik zeggen wou Texel zonder apotheek?

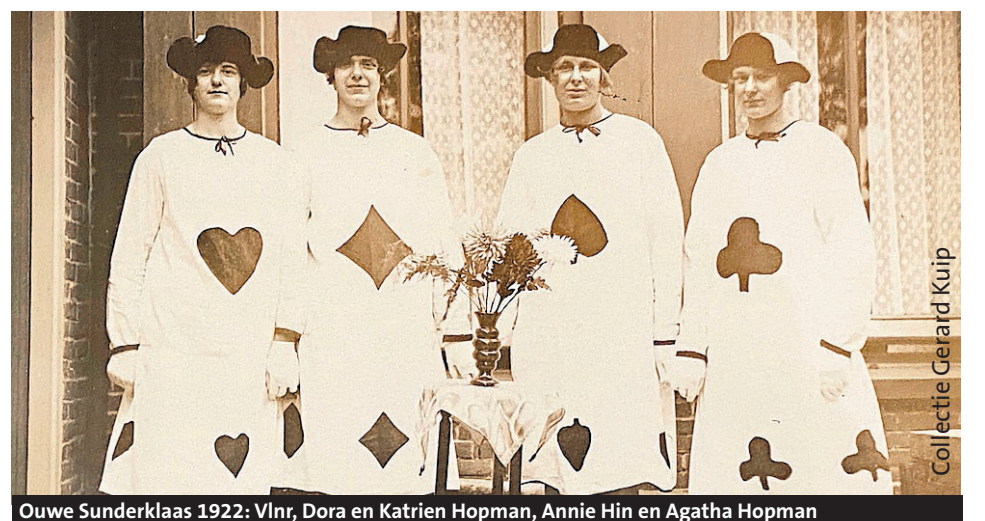
Er kwam een kaartje in de bus. Van zorgverzekeraar VGZ. Of het niet veel handiger zou zijn om medicijnen voortaan online te bestellen: "wel zo makkelijk toch?". Totdat je de gevolgen overdenkt. VGZ heeft een overeenkomst afgesloten met twee online-apotheken. Persoonlijke uitleg aan een balie over de werking en bijwerkingen van medicijnen is er niet bij. Als u vragen heeft, schrijft de site: "... staat er een apotheker of apothekersassistentie(te) voor u klaar. Via de chat, mail of telefoon." Lekker chatten over je gezondheid? Kom nou! Alleen als de apotheker weet welke medicijnen je al gebruikt en bovendien jouw ziektegeschiedenis en persoonlijke gevoeligheden goed kent, krijg je een gezond advies. Hoe komt het dat ziektekostenverzekeraars (want niet alleen VGZ promoot online-apotheken) onze eigen apotheek ondermijnen? Dat bleek in een telefoongesprek naar aanleiding van mijn klacht bij VGZ.

"Ja, inderdaad is het voor VGZ goedkoper via die twee online-apotheken" vertelde de mevrouw aan de telefoon. "Zo kunnen we de premies laag houden" (...) Voor de verzekeraars is het kennelijk geen probleem dat ze daarmee de uitstekende Texelse basiszorg ondermijnen. Want wanneer het die verzekeraars zou lukken om veel klanten naar 'hun' online-apotheken te lokken, hebben we straks geen apotheek meer op Texel. Gooi zo'n kaartje dus weg. En voor wie al is overgestapt: maak die aanmelding ongedaan en ga gewoon terug naar onze eigen Texelse apotheek.

Niek Vermeulen, Den Hoorn (brieffschrijver heeft geen enkele band met de apotheek)

Naschrift: Henri Venema van de Texelse Apotheek is blij dat een burger zich op eigen initiatief over deze kwestie uitsprekt.

Foto Ouwe Sunderklaas in 1922



Ouwe Sunderklaas 1922: Vlnr, Dora en Katrien Hopman, Annie Hin en Agatha Hopman

"Maken wij daarom nog melding van een 4-tal jonge dames keurig uitgedoscht en getooid met figuren van het kaartspel klaveren, harten, schoppen en ruiten."

Deze passage uit een verslag in deze krant over "het feest der verrassingen" van de Texelsche Courant uit 1922, zoals dat vorige week in onze archiefrubriek werd aangehaald, was voor verzamelaar Gerard Kuip reden om zijn persoonlijke archief in te duiken. Daar vond hij de foto die hon-

derd jaar geleden van de desbetreffende voorstelling was gemaakt. Met daarop links zijn tantes Dora en Katrien Hopman, rechts zijn moeder Agatha Hopman en daartussen hun vriendin Annie Hin. "Mijn moeder moet toen een jaar of vijftien zijn geweest", meldt Gerard.

Katrien verhuisde nadien naar Hillegom, Dora naar Duitsland en Annie trouwde met Jan "van Thijs" Smit van Zevenhuizen.