



Ingrid van Dijk is coach en mindfulness-trainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Met focusmomenten biedt ze ruimte om stil te staan en naar binnen te keren om vandaaruit keuzes te maken die echt passen. www.beddingwerk.nl.

De praktijk van Alice de Wit

Op weg naar de praktijk van counselor en hypnotherapeut Alice de Wit raak ik steeds verder verwijderd van de drukte van het leven van alledag. Via een landweggetje kom ik uiteindelijk aan bij de Blauwe Molen, midden in de groene polder van Rijkswetering. Als vrijwillige molenaar woont ze in de molen en in het zomerhuisje ernaast houdt ze praktijk. Zowel buiten als binnen ervaar ik rust en ruimte, een prettige basis om tot jezelf te komen en therapie te krijgen. Alice: 'Vertrouwen, rust en openheid zijn belangrijke pijlers van mijn werk. Daarom is het zo fijn om de mensen deze plek te kunnen bieden.'



Alice is, zoals ze het zelf zegt, vrij laat in haar leven pas goed op haar plek gekomen. Opgeleid als kleuterleidster werkte ze eerst zeven jaar in de kinderspsychiatrie als pedagogisch medewerker in de dagen nachtopvang in het Sophia Kinderziekenhuis. Nadat ze zelf moeder was geworden en de onregelmatige diensten niet meer kon combineren met haar gezin is ze hiermee gestopt en een hele periode thuis geweest. Ze ging aan de slag met haar eigen ontwikkeling, werd vrijwillige molenaar en werkte als journalist en redacteur voor verschillende bladen. Ook ging ze opnieuw studeren, dit keer aan de Lerarenopleiding Nederlands. Onderwijl stond ze al een paar dagen per week voor de klas, waar ze ontdekte dat ze hoogsensitief is en werken met groepen voor haar eigenlijk veel te spannend is. 'Ik weet inmiddels dat ik echt iemand ben van een-op-een. Dus na het behalen van mijn eerstegraadsbevoegdheid ben ik verder gaan zoeken naar wat nu echt bij mij paste.'

En toen, nu twaalf jaar geleden, verloor ze haar oudste dochter door zelfdoding. 'Er is echt een Alice van voor en na het overlijden van mijn dochter. De belangrijkste verandering is dat ik veel bewuster ben gaan leven, met veel meer diepgang, dat ik mezelf van een hele andere kant heb leren kennen en dat ik geen oordeel meer heb over mensen. Toen het gebeurd was, heb ik direct tegen mezelf gezegd: Ik ga wat van mijn leven maken, dit gaat niet mijn hele leven onderuithalen. Dat was echt een besluit. Ik was pas gescheiden, woonde hier op de molen en was net begonnen met een opleiding aan de Academie voor Counseling en Coaching. In het tweede jaar ben ik toen counseling rouw en verlies gaan doen, ook voor mijn eigen verwerking. En natuurlijk heb ik later zelf veel hypnotherapie gehad.'

'de belangrijkste verandering is dat ik veel bewuster ben gaan leven, met veel meer diepgang'



In 2011 startte Alice als counselor voor rouwverwerking en onderwijs zocht ze verder naar manieren om haar praktijk uit te bouwen. Ze stuitte op het boek 'Zicht op hypnotherapie' van Barbelo Uijtenbogaardt, oprichter van Academie Hypnos. Dat raakte een snaar en ze ging er meer over lezen. 'Ik bezocht de open dag van Hypnos en dat voelde echt als thuiskomen: zo'n fijne sfeer en Barbelo was heel bevlogen en spiritueel. Ik ben de driejarige vakopleiding gaan doen die voor mij ongelooflijk pittig was, omdat je natuurlijk altijd werkt met je eigen proces. Ik heb daar echter geen moment spijt van gehad.'

Inmiddels heeft Alice een bloeiende praktijk met een tweede locatie in Utrecht in de wijk Hoograven. 'Mijn praktijk is pas goed gaan lopen na een EMDR-sessie die ik onderging tijdens de EMDR-opleiding die ik later nog heb gedaan. In die sessie heb ik alles goed kunnen loslaten. Daarna had ik echt de energie voor mijn eigen praktijk.'

Cliënten vinden haar via internet, maar ze krijgt ook regelmatig verwijzingen van collega-hypnotherapeuten in de buurt en studenten van Academie Hypnos komen bij haar voor leertherapie. Heel af en toe krijgt ze mensen via een huisarts. Mensen komen bij haar met uiteenlopende vragen en klachten zoals rouwverwerking, overgewicht, seksueel misbruik, verslavingen, trauma's, angststoornissen, burn-out, relatieproblemen en somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) zoals prikkelbaredarmsyndroom (PDS).

Als ervaringsdeskundige voelt ze zich het meest verbonden met rouwtherapie na zelfdoding. 'Daar wordt eigenlijk heel weinig specifiek op aangeboden'. Zo is ze ook als supervisor verbonden aan de Academie Hypnos waar ze onder andere een workshop verzorgt over rouw na traumatisch verlies. 'Het gaat niet alleen om rouw maar ook om traumaverwerking. En de combinatie hypnotherapie en rouwverwerking na een verlies door zelfdoding is zo mooi omdat je tijdens hypnotherapiesessies echt de diepte in kunt. Natuurlijk is het goed om erover te praten maar er zijn nog zoveel thema's die op de achtergrond ook spelen waarmee je in trance kunt gaan werken, zoals schuldgevoelens, vragen als 'Wat had ik allemaal nog kunnen doen?', het trauma van het plotselinge verlies, het geen afscheid hebben kunnen nemen, de angst om weer iemand te verliezen. En het is fijn dat je in trance degene die is overleden ook weer kunt ontmoeten. Je kunt zo nog afscheid nemen en zeggen wat je nog te zeggen had. Dat zijn zulke mooie sessies. Specifiek voor de traumaverwerking gebruik ik dan vaak nog EMDR.'

Bij rouwverwerking en rouwtherapie gebruikt ze ook graag het vingerlabyrint, een houten plaat met twee uitgesneden labyrinten, waarop je met je wijsvingers het pad volgt. 'Het labyrint symboliseert onze levensweg. Bij de scherpe wendingen in het labyrint weet je helemaal niet wat er aan de andere kant is en moet je er maar op vertrouwen dat het jouw weg is en dat de dingen die er gebeuren ook echt bij jouw leven horen.'



'mijn missie is om mensen te ondersteunen in hun proces om de regie terug te nemen en het leven weer aan te kunnen'

Zelf is ze heel open en mensen kunnen haar alles vragen over haar eigen weg. 'Door een trauma kunnen mensen het vertrouwen in het leven helemaal verliezen. Ze kunnen dat weer voorzichtig opbouwen door dichterbij zichzelf te blijven en zichzelf beter te leren kennen. Mijn missie is om mensen te ondersteunen in hun proces om de regie terug te nemen en het leven weer aan te kunnen. Het leven is ook gewoon heel mooi, maar als je je eigen gevoel op slot zet omdat er hele nare dingen zijn gebeurd, dan kun je de fijne dingen ook niet meer voelen. Dat heb ik zelf natuurlijk ook meegemaakt. Dan ga je alleen maar op de automatische piloot en dat is doodzonde. Ik leer mensen om weer te leven en te voelen en contact te maken met degene die is overleden en ook los te laten om zelf verder te kunnen. Ieder van ons loopt zijn levensweg en moet dealen met wat er komt, als mens hebben we immers niet alles in de hand.'

Op de vraag of ze al denkt aan stoppen antwoordt ze: 'Ik ben nu bijna 63 en vind mijn werk gewoon erg belangrijk. Ik ben blij dat ik het op deze manier kan doen, ook op deze plek. Wat dat betreft ben ik net begonnen en het is iets wat ik nog heel lang wil blijven doen.' ■

Meer informatie: www.tussendewilgen.nl