



Karin de Jonge heeft sinds 2007 een praktijk voor holistische massagetherapie. Zij begeleidt mensen op het gebied van lichaamsbewustwording, met name bij stress- en burn-out klachten. Daarbij put ze uit diverse bronnen, zoals de vierjarige hbo-opleiding Holos, werkervaring in het welzijnswerk en training in diverse body-mindtechnieken.



De Praktijk van Esther van Dam

Homeo-psychotherapie, dat is de term die Esther van Dam gebruikt voor haar behandelingen, waarin ze haar kennis en ervaring uit de homeopathie en de psychologie integreert. De term is afkomstig van de Indiase homeopaat Rajan Sankaran. Al 22 jaar werkt Esther als homeopaat en sinds een jaar mag ze zich ook psycholoog noemen. Ze ging psychologie studeren om meer ondergrond te krijgen voor wat ze al deed in haar praktijk, namelijk begeleiding van mentaal-emotionele processen. Tijdens haar studie merkte ze dat homeopathie en psychologie wezenlijk niet veel verschillen. Bij beide gaat het om het versterken van eigen kracht en daarmee het zelfgenezend vermogen. In een boeiend gesprek vertelt Esther over haar zoektocht met haar praktijk.



Esther van Dam

'thema's koppel ik zowel aan een homeopathisch middel als aan een psychologisch model'

Met een glimlach vertelt Esther: 'Eigenlijk ben ik mijn praktijk gestart vanuit frustratie. Dat klinkt negatief, maar achteraf denk ik dat het een soort motor was, die aanzette tot actie. Vanaf mijn 19e was ik werkzaam als onbevoegde kracht in de zwakzinnigenzorg. Ik kreeg steeds meer taken toebedeeld die bevoegde krachten moesten doen. Door bezuinigingen kon ik echter geen opleiding volgen via mijn werkgever. Uit frustratie ben ik toen op zoek gegaan naar iets anders. Het werd de Academie voor Natuurgeneeskunde in Amsterdam. Achteraf gezien ben ik eigenlijk blij dat het zo is gelopen, het heeft mij veel gebracht. En niet alleen vanwege de interessante inhoud van de opleiding, maar ook omdat je als homeopaat ondernemer moet worden. Ik was niet zo

gewend om naar buiten te treden, dus het was best een stap om een praktijk te starten en cliënten te werven. Dat deed ik overigens in Doetinchem, samen met mijn toenmalige partner, die ik kende van de opleiding. Het was een intensieve en leerzame tijd, met ups en downs. Als je het vanuit homeopathisch oogpunt bekijkt, kan je zeggen: we probeerden onze potentie te bereiken. Dan kom je, net als in een genezingsproces, de blokkades in jezelf tegen. Door die te onderzoeken kreeg ik veel inzicht in mezelf en mijn ondernemerschap. Dat terrein werd wel een soort passie voor mij', zegt Esther enthousiast. 'Ik vond het daarom heel leuk om bij de School voor Homeopathie les te kunnen gaan geven in praktijkvoering. Later kwam daar overigens ook het vak therapeutische vorming bij, in het verlengde van mijn studie psychologie.'



De stap van homeopathie naar de studie psychologie lijkt best groot, maar Esther legt uit dat dat wel meevalt. 'Al in onze opleiding lag de focus op mentaal-emotionele processen. De mentale staat is immers de motor van het lichaam. De fysieke verschijnselen die je in een consult in kaart brengt, weerspiegelen die onderliggende mentale processen en de mentale staat geeft uiteindelijk de doorslag bij de keuze voor het homeopathisch middel. Maar wat ik inderdaad merk is dat veel mensen de homeopathie medisch inkaderen. Het heersende beeld is dat je als homeopaat een middeltje voorschrijft voor fysieke klachten. Heel jammer, want homeopathie is veel meer dan dat. Het gaat uiteindelijk om het in beweging brengen van mensen op alle niveaus. Misschien hebben we wat betreft de beeldvorming ook iets laten liggen als beroepsgroep. We hebben te weinig geïnvesteerd in onderzoek en communicatie over de vele mogelijkheden van de homeopathie. Ik ben ervan overtuigd dat we daar veel meer aan moeten doen, wil ons vak bestaansrecht behouden.'

Die beeldvorming is soms best lastig voor haar als behandelaar, merkt Esther. Sommige mensen vinden het moeilijk om verder te kijken dan hun klacht. 'Dan willen ze bijvoorbeeld alleen een middeltje om van hun eczeem af te komen. Omdat klachten voor mij echter onlosmakelijk verbonden zijn met de mentaal-emotionele gesteldheid, ben ik gaan zoeken hoe ik dit meer kon integreren in mijn behandelingen. De opleiding psychologie heeft mij daarvoor meer onderbouwing gegeven. De thema's die in het intakegesprek naar voren komen koppel ik nu zowel aan een homeopathisch middel als aan een psychologisch model. Zo combineer ik beide invalshoeken. Als iemand bijvoorbeeld last heeft van perfectionisme, kan ik daarvoor een passend homeopathisch middel voorschrijven, en tegelijk ook via cognitieve gedragstherapie er met de cliënt aan werken. Wezenlijk werk ik niet heel anders dan voorheen, maar door de psychologie-ondergrond voelt het nu als meer gelegitimeerd. Bovendien merk ik dat mensen de laatste tijd gericht komen met mentaal-emotionele klachten.' Lachend voegt ze eraan toe 'als ik vroeger op een feestje vertelde dat ik homeopaat ben, begonnen mensen direct over de gezonde hapjes op tafel. Als ik nu iets vertel over mijn werk en me ook als psycholoog presenter krijg ik als reactie: 'oh, interessant werk zeg!'.'

Esther werkt sinds kort ook twee dagen per week in een reguliere psychologische praktijk. Daar merkt ze dat er veel overeenkomsten zijn met de manier waarop ze in haar eigen praktijk werkt. 'Het belangrijkste in de begeleiding is het proces bij de cliënt in beweging zetten. Zowel het homeopathische middel als de psychologische interventies kunnen daaraan bijdragen. Het gesprek is niet alleen belangrijk om het homeopathische middel te kunnen bepalen, maar vooral ook om inzicht en bewustwording op gang te brengen. Ik merk hoeveel kracht er zit in iemand beluisteren met volle aandacht. Als je rust in het gesprek creëert en als therapeut achteroverleunt in plaats van adviezen te geven, zie je soms al direct iets verschuiven



'het belangrijkste is om het proces bij de cliënt in beweging te brengen'

bij de cliënt. Het woord 'verstehen', een begrip van Max Weber, geeft voor mij deze therapeutische houding mooi weer. Het laat zich niet gemakkelijk vertalen, maar het gaat eigenlijk om je diep inleven in de ander, waardoor de cliënt uitgenodigd wordt zijn eigen proces te verstaan en te volgen.'

Uit eigen ervaring weet Esther hoe diep dit soort proces soms kunnen gaan. Ze ging door een moeilijke periode toen haar partner overleed aan kanker. 'Mijn grootste angst kwam uit, namelijk dat ik mijn partner kwijtraakte. Maar juist mijn angst en verdriet aangaan en doorleven en de ervaring dat ik ondertussen op de een of andere manier door bleef leven, heeft me uiteindelijk bevrijd van andere angsten. Nu voelt het niet meer zwaar. Het leven dient zich toch weer aan, zo mocht ik ervaren. Ik voelde op een bepaald moment weer ruimte voor een nieuwe fase en een nieuwe partner. Het was toen ook fijn om op een andere plek, hier in Valburg, met een nieuwe energie, te kunnen beginnen. Die periode heeft me enorm gevormd en me veel respect gebracht voor de kracht van ontwikkelings- en levensprocessen. Dat neem ik mee in mijn werk, evenals het besef dat veel dingen in het leven niet maakbaar zijn. Over ziekte en gezondheid hebben we in wezen niet zoveel te zeggen, daar moeten we als therapeuten leren bescheiden in te zijn.' ■

Meer informatie: www.evandam.nl