Herfst en bestuur

Door Barbara Oosterwaal

De herfst is hét symbool bij uitstek voor het nemen van afscheid, en dat maakt verdrietig. De Franse dichter Paul Verlaine schreef in Chanson d'automne (1866) over de snikken van violen van de herfst die zijn hart verwonden in lome monotonie:
Les sanglots longs / Des violons / De l'automne
Blessent mon cœur /D'une langueur/ Monotone.

Prachtig verwoord, en passend bij het definitieve verlies van een dierbare aan de dood. Ik denk hier in het bijzonder aan ons oud-bestuurslid Shirley Jansen, zo bevlogen en talentvol, die ons veel te jong heeft verlaten.

Deze zelfde twee dichtregels werden door de geallieerden via Radio Londen als code doorgegeven aan het Franse verzet. Zodra de eerste regel van het gedicht was doorgegeven, wist het verzet dat de invasie op korte termijn zou plaatsvinden. De tweede regel gaf aan dat de landing binnen 24 uur zou beginnen.
Ondanks de zeer hoge prijs die de geallieerden moesten betalen voor de vrijheid, heeft dit citaat een ongekend lange periode van vrede en voorspoed ingeluid.
Er zit gelukkig dus ook een positieve kant aan de herfst. Als je op een zonnige dag door een van onze prachtige loofbossen wandelt, krijg je heel andere indrukken. Je ziet een scala aan kleuren die je in de zomer niet ziet: groen, geel, rood en bruin in vele schakeringen. Bladeren natuurlijk, maar ook paddenstoelen in allerlei vormen. Je ruikt de kruidige herfstgeur en hoort het geknisper van de afgevallen blaadjes waarop je loopt. Het bospad is enigszins verend geworden en dempt je voetstappen.

Een einde ja, maar ook een nieuw begin. Joyce Sauter en Bernard Ligtenberg verlaten het bestuur, maar krijgen tijd voor andere bezigheden. De 'handjes' van Bernard kunnen zich met iets anders gaan bezighouden dan met de Hypnotheek en de bezoekersaantallen van de website. Joyce zal niet meer uren met mij op Skype zitten om de mailbox door te werken, waarbij één delicate mail soms een uur vergt. Ook de maandelijkse vergadering bij haar thuis zal niet meer plaatsvinden. Ze hoeft dus niet langer mijn stoel klam-vochtig af te nemen om de kattenharen te verwijderen (ik ben allergisch voor katten). En haar vraag 'kaassoufflé of kroket?' komt niet meer aan de orde.

We gaan ze missen. Bernard heeft zich ingezet voor onze 'winkel', en allerlei manieren gezocht om de website met al onze persoonlijke pagina's hoog in de Google-gelederen te krijgen. Goed gevonden worden is immers van vitaal belang voor onze praktijken. Dank hiervoor, Bernard, het is een hele verdienste, met een oorkonde. Joyce is het wandelend geheugen van de vereniging; zij weet alles 'uit de tijd dat de dieren nog spreken konden', zoals ze pleegt te zeggen. Ze heeft heel veel ervaring als klachtenfunctionaris en als bestuurder. We willen nog graag van haar kennis en ervaring gebruik kunnen maken, indien nodig. Daarom hebben we de leden niet alleen gevraagd in te stemmen met een erelidmaatschap voor Joyce, maar haar ook de speciale titel 'erevoorzitter' toe te kennen. Daarop is door veel leden 'ja' gezegd, waar wel uit blijkt dat zij en het bestuur haar zeer dankbaar zijn voor hetgeen ze voor onze vereniging gedaan heeft.
De opvolgers Vivian Heijman en Paula Schoorl hebben op proef al meegedraaid en zijn klaar voor de start. Op 16 november zijn ze officieel tot het bestuur toegetreden. Tot ons genoegen hebben zich inmiddels nog twee leuke vrouwen gemeld: Leonie Looijen en Louise Wigchers gaan aan hun snuffelstage beginnen.

Welkom jullie allen, we gaan er iets moois van maken!

Barbara Oosterwaal
Face à face, Praktijk voor Integratieve Psychotherapie
Secretaris van het bestuur sinds 2015.
www.faceaface.nl

Een vrouw met humor en lef

Afscheid van onze voorzitter

Door Alice de Wit

'Waarom een interview? Voor mijn afscheid? Ik heb al een interview gegeven,' aldus Joyce Sauter. Tja, dat interview is in 2007, op het moment dat haar voorzitterschap begint. Bij haar afscheid mag dat ook, een gesprek met de vrouw die zich al die jaren met hart en ziel heeft ingezet voor onze beroepsvereniging.

Hoe ziet jouw achtergrond eruit?
In haar jonge jaren werkt Joyce in het bedrijfsleven als boekhoudster en secretaresse. Zij krijgt een echtgenoot die ICT-specialist van het eerste uur is. Zij herinnert zich nog goed dat ze haar man op gaat halen bij de Technische Universiteit Twente. De zalen met de enorme computers, de mannen in witte jassen in een temperatuur die 18 graden moet zijn. Een ander tijdperk. Joyce: "Professor van der Poel ontwikkelde de PDP8, een grote computer." Haar man reist als softwarespecialist de hele wereld over en Joyce gaat regelmatig met hem mee.

Op welke manier ben je uitgekomen bij het vak hypnotherapie?
"Mijn man zei: "Nu is het jouw beurt om te gaan studeren." Medicijnen studeren is haar droom, maar dat loopt anders. Een onverwachte zwangerschap en de geboorte van haar zoon Simon verhinderen deze studie. Maar Joyce beweegt mee met het leven, voedt haar zoon op, vergezelt regelmatig met hun kind haar man op zijn werkreizen en wacht met studeren totdat er meer tijd en ruimte komt. Dat is in 1983 als Joyce op de universiteitslocatie Utrecht een studie Integrale Therapie start aan de Internationale Universiteit van Lugano. Na het toelatingsgesprek begint haar studie, die bestaat uit interessante vakken, zoals psychologie, parapsychologie, vergelijkende godsdienstwetenschappen.

"Je moet je functie los zien van wie je bent als mens."

"Onze professor had zo zijn contacten. Wij kregen les van Kistenmaker, Bastiaanse, Goudappel, mensen met enorm veel kennis op hun vakgebied." Joyce kan haar studie in deeltijd doen, dat is baanbrekend in die tijd. Er is ook ruimte om haar kind mee te nemen naar college als zij vastloopt met oppas. Dan speelt Simon in de collegezaal met lego en autootjes. "Tentamenstof bestond uit 1000 bladzijden. Dat was niet niks. Het was heel stimulerend allemaal."

Wat heb je aan het vak Godsdienstwetenschappen gehad?
"Ja, daar heb ik heel veel aan gehad en nu nog. Vooral bij cliënten uit verschillende culturen. Ik kan beter begrijpen waarom zij op een bepaalde manier denken. Je kunt mensen leren nadenken zonder geloof af te wijzen." Ede en omgeving staat bekend als de Biblebelt en ook mensen met een reformatorische achtergrond komen in therapie bij Joyce.

Hypnotherapie

"Samen met een vriendin ben ik een hypnosecursus gaan doen bij ene Robert. Dat was zes lesavonden en dan was je hypnotherapeut. Dat kan niet." Joyce is wel heel geïnteresseerd in het vak en zij gaat in 1987 aan de SETH, Academie voor Eclectische Psychotherapie, de driejarige opleiding doen. "Dat was heel leuk. Lessen volgen, de oefengroep, leertherapie. We hadden les van: Lucas Derks, Hans Dekker, Harry Rump. Het was heel bijzonder. Wij kregen in die tijd al neurologie van Rolf Snijders en het vak neuropsychologie." In 1988 start Joyce officieel haar praktijk voor hypnotherapie en gesprekstherapie. Zij krijgt allerlei cliënten, maar er is een cliënt die opvalt omdat zij wisselt van persoonlijkheid. "Je denkt dan aan deelpersoonlijkheden, maar dat is het niet." Joyce wil hier meer over leren en gaat bij de NAVP, Nederlandse Academie voor Psychotherapie, in Amsterdam de tweejarige opleiding doen om te gaan werken met mensen met MPS, meervoudige persoonlijkheidsstoornis. Zij krijgt les van onder anderen Suzette Boon, Nel Draaijer, Onno van der Hart. "Het was best bijzonder. Er was meer acceptatie gekomen van MPS en dat kwam door de symptomen van Vietnamveteranen die gemarteld waren. De GGZ ging zich ermee bezighouden en via hen kreeg ik regelmatig cliënten. Ik kon er niet meer dan twee in de week hebben." Joyce legt uit dat er veel tijd en energie in deze cliënten gaat zitten. "Een sessie duurt twee uur en ik heb wel eens gehad, dat de (getraumatiseerde, red.) cliënt de deur uitstapte en er een vliegtuig overkwam. terugvinden. Hebben niet geleerd om een eigen mening te hebben. Vaak zijn ze misbruikt. Eén op de vier op de Biblebelt tegen één op de tien landelijk. Ze hebben last van angststoornissen, communicatieproblemen." Verder geeft Joyce ook relatietherapie. Het kan hierbij twee kanten opvallen. "Ja, en dat wordt soms echtscheidingsbegeleiding. De één ontwikkelt zich en de ander niet. Mensen passen soms niet bij elkaar of de één komt uit zo'n zwaar gelovige familie en de ander niet. Ik zie het als een uitdaging." Het is belangrijk dat mensen inzicht krijgen in hun eigen gedrag. Er was een stel dat hun eigen kindstukken steeds maar weer aansprak. Op het moment dat dat dan gebeurde hadden ze een codewoord afgesproken. Het woord 'appeltaart'. Dit woord verwees naar een voorval: hij bakte een appeltaart waar zij vervolgens, in de moederrol, commentaar op had. Als ervaringsdeskundige kan Joyce deze stellen goed begeleiden.

Wat geeft hypnotherapie extra voor jou?

"Het is een soort koffer met allerlei dingen. Je kunt sneller werken met hypnose. Ik zie het als een aanvulling. Het is niet geschikt voor mensen met schizofrenie, psychoses, en voor mensen die 80 centimeter boven de grond vertoeven ook niet. Stop eerst je poten in de klei voordat je je hoofd in de hemel steekt. Soms komen er ook mensen die vragen: "Wie ben ik in een ander leven geweest?" Ik ben geen reisbureau in de eeuwigheid! Ze denken allemaal dat zij farao zijn geweest, maar meestal is dat niet zo. Ik behandel mensen met

"Je kunt mensen leren nadenken zonder geloof af te wijzen."

Dan konden we weer opnieuw beginnen!" "Na zo'n sessie was ik een paar uur vrij om mijn geest leeg te maken. Ik heb van die mensen vreselijke dingen gehoord, seksueel misbruik, verwaarlozing, enzovoort."

Wat zijn de resultaten van therapie met mensen met MPS?

"De eerste stap is het accepteren van MPS. Van daaruit gingen we verder. Deze trajecten duurden 4 tot 15 jaar. Ik werkte samen met een psychiater. Het is belangrijk om back-up te hebben. Als het fout ging kon de cliënt opgevangen worden." "Er zijn veel mensen die er prima mee kunnen dealen. Voor cliënten is het ook hard werken. Ja en sommigen willen er niet aan, die kunnen niet van de drugs afblijven bijvoorbeeld. Maar gelukkig lopen er na de therapie veel cliënten fris en fruitig rond."

Wat voor soort cliënten had je nog meer?

"Cliënten uit zware gezinnen, reformatorisch, de zwartekousenkerk. Zij moeten hun eigen identiteit reïncarnatietherapie alleen maar, als een ander leven onderdeel van de problematiek is. Dan is het een ander verhaal."

Actief bij de NBVH

In 1992 komt Joyce via een fusie van andere beroepsverenigingen, de VETH en de NGBH, in de NBVH terecht, waar zij samen met Wilfred en Aat Monteney de klachtencommissie doet. Voor de NBVH wordt zij voorlichter. In 2004 gaat zij in het bestuur en in 2007 wordt zij voorzitter. Dat wilde je graag? "Nee." Deze functie zou ze voor twee en een half á drie jaar gaan doen, omdat er niemand anders was. "Nu zijn we 12 ½ jaar verder." Joyce legt uit dat zij geen opvolger konden vinden en mensen afhaakten. " De boel moest toch doordraaien. Mensen vonden het prettig dat we rustige ALV's hadden sinds mijn aantreden."

Wat heeft het voorzitterschap je gebracht?

"Ik heb ongelooflijk veel geleerd. De rust bewaken,

"Het vertrouwen van de leden heeft me door doen gaan."

onderhandelen met verzekeraars, financiën bewaken, samenwerken met collega's, overleggen. Bram de Wolf als secretaris steunde mij enorm. "Bram, Anne (Cox, red.) en ik waren de stabiele factor. Je leert van je fouten, je moet afstand nemen van je eigen ego, je bent de kop van jut. Je moet je functie los zien van wie je bent als mens." Vanaf 2015 is Barbara de secretaris. Zij werken intensief samen: skypen één á twee keer in de week, zijn de penningmeesteressen en hebben regelmatig vergaderdagen met de rest van het bestuur.

Wat is je mooiste ervaring?

Er komen allerlei fijne herinneringen naar boven: de onderhandelingen met Menzis, het jubileumcongres, de humor met Bram en Anne, een collega die haar om de hals vloog toen zij voorzitter wilde worden. Het viel natuurlijk niet altijd mee allemaal. "Er was ook een hoop gezeur, eisen van de verzekeraars. Maar vooral het vertrouwen van de leden, wat ik altijd heb gekregen, heeft me door doen gaan."

Hoe is dat voor jou, afscheid nemen?

"Heel dubbel. Ik blijf dingen doen natuurlijk. Het zal heel raar zijn. Het gevoel van: oei ik kan nu opruimen, er komt meer tijd om dingen samen met mijn man te doen. En ik vind mijn werk nog steeds leuk." Joyce wil haar praktijk maximaal drie dagen openhouden. En dan geen zeven cliënten op een dag zoals vroeger, maar maximaal vier. Voor de NBVH wil zij de visiteursopleiding gaan doen en dan praktijken bezoeken. Met haar 31 jaar ervaring is dit natuurlijk prachtig werk wat zij voor de vereniging kan blijven doen.

Alice de Wit
Hypnotherapeut en counsellor
Specialisatie: rouw-verwerking, verslavingen, m.n. overgewicht
www.tussendewilgen.nl