

Corona vergroot alles uit

Relatietherapie en crisis

Een interview met Nancy Meijs door Alice de Wit

In deze tijd van social distancing is beeldbellen dé oplossing. En een afspraak is snel gemaakt met Nancy Meijs uit Heemstede, die een praktijk heeft voor integratieve psychotherapie en hypnotherapie. Zij voelt zich 'zeer vereerd' om een interview te geven over relatietherapie. Een specialistische therapievorm die veel stellen nodig hebben en nodig gaan krijgen na deze periode van thuisblijven met het gezin, al dan niet met kinderen. In kranten staan alarmerende berichten over een mogelijke toename van echtscheidingen en huiselijk geweld. Op welke manier geeft Nancy relatietherapie, wat zijn haar ervaringen en hoe ziet zij de toekomst als haar praktijk weer open gaat?

Nancy verschijnt in beeld en het ijs is snel gebroken. Zij is open, communicatief en enthousiast. We beginnen vroeg in de morgen, zodat zij straks op tijd haar online training kan gaan volgen. *Hoe ervaar jij deze crisis?* 'Het is verschrikkelijk wat er op dit moment gebeurt. Ook zie ik de mogelijkheid om slowdown te gaan. Even stil te staan. Ik zit persoonlijk niet in de lastigste doelgroep met deze maatregelen. Vooral ouderen en jongeren hebben er last van. Ik red het wel.'

Werken met autisten

Naast haar praktijk aan huis, is Nancy twee dagen per week als orthopedagoog verbonden aan INIZO Leidschendam met verschillende locaties. Op hun website staat: 'Een instelling voor kinderen en jongvolwassenen met onbegrepen gedrag. Zij vinden ruimte om te wonen, te werken en te leren. Onze

Foto: Jez Timms



gedragswetenschapper Nancy Meijs ondersteunt onze bewoners met training en therapie.' Nancy vervolgt: 'Ik vind het leuk om mijn praktijk te combineren met een baan. Op dit moment heb ik me gestort op de autisme spectrum stoornis (ASS) voor mijn baan. Super boeiend. Ik leer veel over ASS en zie nu steeds vaker autismeproblematiek ook in mijn praktijk.' Als mensen weten dat er mogelijk ASS aanwezig is, dan kunnen zij op een goede manier begeleid worden. Deze kennis geeft ook een verbreding voor haar eigen praktijk. Zij geeft het voorbeeld van een stel dat na 25 jaar uit elkaar was gegaan. Er waren veel strubbelingen en er was miscommunicatie. Toen bleek dat de man autistisch was, gaf dat zoveel rust. Dan vallen puzzelstukjes in elkaar en komt er veel meer begrip voor alle pijn van het elkaar niet kunnen begrijpen. Zowel mannen als vrouwen hebben autisme, alleen is het bij vrouwen vaak veel lastiger te herkennen, waardoor zij moeilijker te diagnosticeren zijn.

Zij zet hypnotherapie ook in bij jongens met gedragsproblemen in haar werk bij INIZO. Het is bijzonder om zo met deze jongens te kunnen werken. Nancy: 'De grootste autist en ADHD'er is na een paar seconden onder zeil. Hij gaat in fantasie op reis: kijken naar emoties, wensen en verlangens. Dat is onder hypnose geen enkel probleem.'

Een schat aan ervaring

Nancy heeft op diverse plekken met mensen gewerkt. Als groepsleider, maatschappelijk werker, enzovoort. Eind 1997 raakt zij burn-out van haar werk in de jeugdhulpverlening en besluit zij om iets anders te gaan doen. 'Want ik wilde een keer met gewone kinderen en gewone ouders gaan werken. Ik ben eerst directeur in de kinderopvang geworden en daarna heb ik als zij-instromer PABO gedaan.' Zij werkt 15 jaar als leerkracht in het basisonderwijs en gaat, als haar kinderen naar school gaan, op zoek naar een nieuwe uitdaging. *Waarom ben je hypnotherapie gaan doen?* Nancy blijft in deze tijd (2007) zoeken naar 'wat wil ik nou?' 'Ik miste uitdaging en merkte dat ik bij mensen om mij heen vaak de praatpaal was. Daar wilde ik wat mee gaan doen. Eigenlijk wilde ik de Kindertherapie opleiding



CV

Nancy Meijs geboren 01-02-1968 te Eindhoven.

Studie

Orthopedagogiek aan de Universiteit van Amsterdam (UVA), PABO, BGL integratieve psychotherapie (2007), Oplossingsgericht werken in relaties, Inner Child Therapie, EMDR, Systemisch werk bij Plata.

Werk

Praktijk voor integratieve Psychotherapie en hypnotherapie te Heemstede (sinds 2009) Orthopedagoog bij INIZO (Innovatief In Zorg en Ondersteuning) (sinds 2018)

Overige ervaring

Groepsleider, maatschappelijk werker, leerkracht basisonderwijs, directeur kinderopvang, trainer, hypnotherapeut, relatietherapeut.

Nancy is getrouwd en heeft twee kinderen van 16 en 19 jaar oud.

“Van de stellen die therapie hebben gehad, gaat een derde door met de relatie.”

gaan doen bij BGL.' Gezien haar achtergrond is dat een logische richting. Nancy komt bij BGL terecht en krijgt daar een intakegesprek met Margot Maessen over de mogelijkheden die deze opleiding te bieden heeft. Zij heeft haar de vraag gesteld: waarom geen therapeut voor volwassenen? Van kinderen weet je al zoveel. Na een time-out in de vorm van een uurtje wandelen, neemt Nancy het besluit om de driejarige integratieve psychotherapie voor volwassenen te gaan volgen.

De keuze voor hypnotherapie? 'Bij gewone therapie wordt er vaak wat gemist. De diepe essentie wordt vaak niet geraakt. Ik ben onder de indruk geraakt van het onbewuste. Vooral het innerlijk kind en het onbewuste spreekt me aan.' Nancy begint aan de opleiding; het voelt als een sprong in het diepe. 'Alles sprak me aan. Ik vond alles leuk! Ik zat echt te smullen. Buiten de lijntjes kleuren, wat we onbewust voelen, diepere angsten voelen. Intuïtie en voelen waar gaan we heen? Mensen gingen makkelijk met mij naar beneden. Hypnotherapie is een extra tool om dat beter te kunnen bereiken.' Nancy vindt het achteraf gezien best een pittige opleiding. Ook voor je eigen proces. 'Je hebt elk gaatje gevoeld en bent gestruikeld ...'

Relatietherapie

Na het starten van haar praktijk in 2009 komen er ook stellen voor relatietherapie. Vanuit haar ervaring als orthopedagoog met het werken met gezinnen, sluit dit prima aan. Nancy: 'Ik heb nog nooit een stel onder hypnose gebracht, maar ik maak gebruik van andere methoden en technieken. Zoals ontspannings- en NLP oefeningen. Het is een driehoek gesprek en het is de kunst om het stel te laten werken. Ik ben de faciliteerder, degene die vragen stelt.' Van de stellen die therapie hebben gehad, gaat een derde door met de relatie, dat is natuurlijk heel fijn. Alleen twee derde gaat uit elkaar. Nancy legt uit hoe dat komt. Vaak komen zij veel te laat in therapie, staat het water hen aan de lippen en is er al te veel kapot gemaakt. Vaak balen ze zelf dat ze niet eerder zijn gekomen. Ze zijn dankbaar dat zij met wederzijds begrip uit elkaar kunnen gaan.

Duidelijke aanpak

Hoe gaat deze vorm van therapie in zijn werk? Allereerst worden er duidelijke afspraken gemaakt. Dus niet schelden, naar elkaar luisteren en er is een time-outgebaar met de handen gekruist. Mensen zijn vaak heel erg gemotiveerd. Nancy: 'Als er ruzie ontstaat, dan trek ik de angel eruit door te vragen: wat gebeurt

er nu? Wat voel je? Waar gaat dit over? Ik leer ze ook communicatieve vaardigheden, zoals luisteren naar de ander, samenvatten en vragen of ze het goed begrepen hebben. Ik probeer patronen bloot te leggen in de relatie en bij de partners zelf. Partners moeten zich gehoord, gezien en serieus genomen voelen in de therapie. Ze leren vaak snel. Je raakt bij sommige stellen snel een diepere laag, dat doet al zoveel, daar kwamen ze niet meer! In het begin zitten stellen allerlei akkefietjes uit te vechten en te jij-en. Vaak is het mogelijk om die diepere laag te bereiken door te kijken naar: wat zit er onder die akkefietjes, waar heeft het mee te maken, wat voel je? Wat wordt hier getriggerd? Vaak wordt het een vorm van puinruimen. En de vraag is: is er nog veiligheid bij elkaar om je kwetsbaar op te stellen? Maar als het lukt om uit de strijd te stappen en naar de diepere pijn, behoeften en verlangens te gaan, is het zo mooi werken.

Codependency

'Je ziet bijna altijd een vorm van codependency in een relatie. Afhankelijkheid. Zowel de vrouw als de man kan dit gedrag vertonen. Er kan sprake zijn van verlatings- of bindingsangst, hechtingsproblemen. Je stelt de behoefte van de ander boven die van jezelf. Je gaat pleasen om niet de pijn van je verlatings- of bindingsangst te

voelen. Als je deze problemen kunt doorbreken, dan is de therapie vaak gelukt. Dan kunnen ze elkaars pijn zien van waaruit ze bepaald gedrag vertonen. Ze kunnen dan kwetsbaar zijn en luisteren naar elkaar. Dan kunnen ze zich gezond verbinden, elkaar echt zien'. Nancy vindt het belangrijk dat je als therapeut jezelf op bepaalde aspecten onderzocht moet hebben. Het is niet handig om zelf conflict vermijdend te zijn. 'Je moet wel optreden als therapeut. Niet bang zijn.' Nancy kan ook uit haar eigen ervaring putten, zij heeft ooit zelf ook relatietherapie gehad met haar partner. Soms schrikt ze zelf ook wel door wat er gebeurt tussen mensen. 'Dat zeg ik dan ook, ik confronteer ze daar mee.' Vaak hebben ze ook veel lol, heel belangrijk, mensen moeten dan om zichzelf en hun patronen lachen. Seksualiteit is een onderwerp wat ergens in de therapie altijd wel ter sprake komt. Vooral als ze al in een diepere laag zijn gekomen wordt het gemakkelijker om hierover te praten. Er is dan meer rust. Mensen kunnen hun behoeften uitspreken. Worden wat zachter. Nancy geeft opdrachten mee om dingen te proberen.

Relaties in crisis

Hoe kijk je aan tegen relaties nu in deze coronacrisis?

'Vooral voor de stellen die al niet lekker zaten is het

“Je ziet bijna altijd een vorm van codependency in een relatie. Afhankelijkheid.”

Foto: Kelly Fearghal

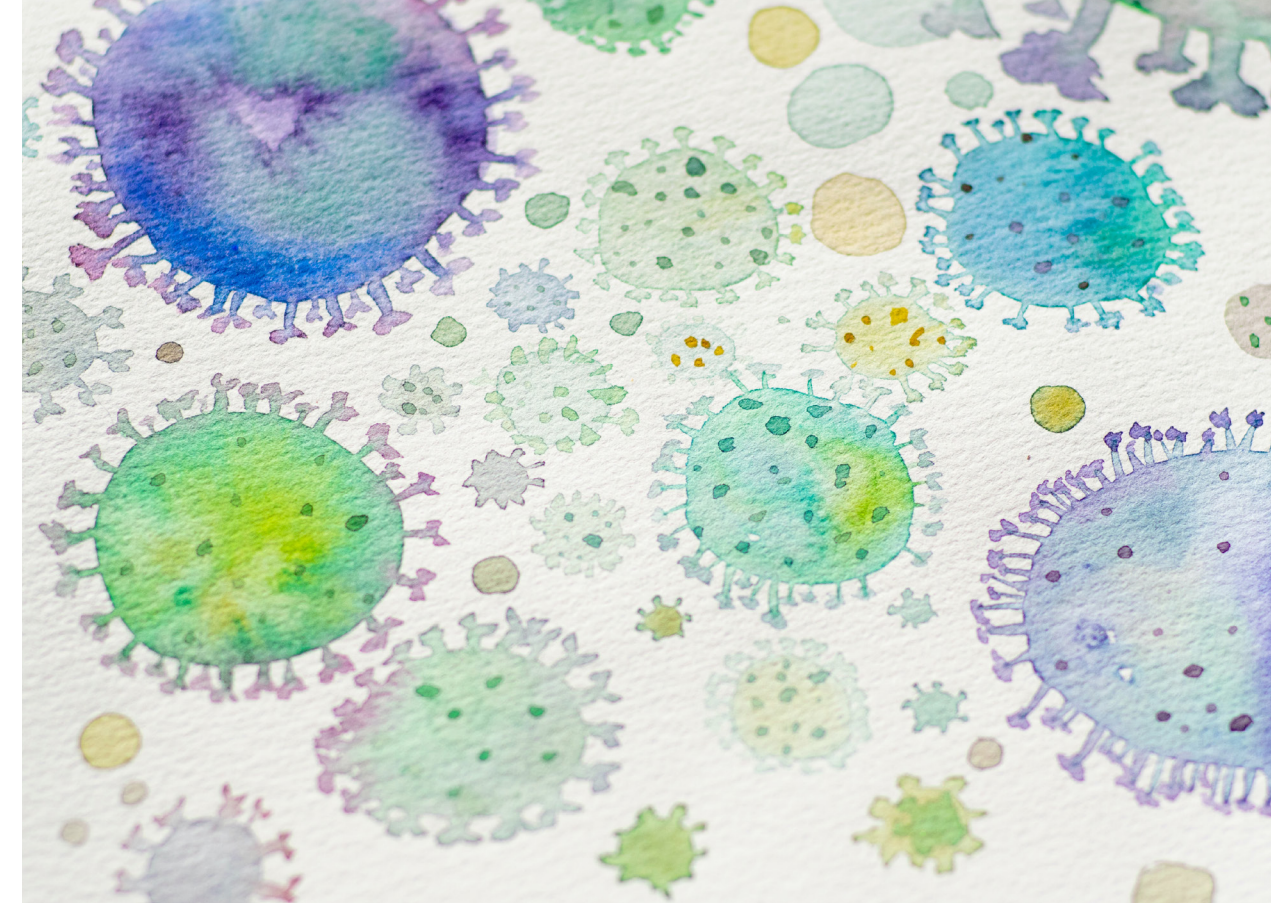


Foto: Elena Mozhvilo

“Ik probeer patronen bloot te leggen in de relatie en bij de partners zelf.”

een periode waarin je elkaar helemaal kwijt kunt raken. Elkaar pijn kunt doen. Als er totaal geen inzicht is in de patronen, kan er een hoop kapot gaan. Ik denk dat Corona alles uitvergroot en ik hou m'n hart vast wat er straks op de stoep staat. Het is allemaal heel confronterend, omdat er geen afleiding is in deze situatie. Problematiek wordt vergroot door de eenzaamheid, het op elkaars lip zitten.'

Hoe zie jij jezelf als relatietherapeut? 'Ik straal iets stevigs uit. Er is humor. Er zit vaak dominantie in relaties, dat maakt me niet bang. Ik ben niet conflict vermijdend en zie de uitdaging ervan in.' Haar opleiding bij BGL heeft bijgedragen aan haar eigen proces, maar ook aan haar eigen relatie. 'Mijn man is aangehaakt bij mijn proces, dit heeft ons verbonden en er is nu wederzijds veel inzicht. Ik denk nu: probeer elkaar te helpen als een van de partners op een negatieve manier aandacht vraagt. Je kunt ingaan op de negativiteit maar de vraag is: waar gaat het nu eigenlijk echt over? Waar moet het wel over gaan in plaats van vaak de irritaties die we in het dagelijkse leven hebben.'

Nancy houdt in deze tijd contact met al haar cliënten. Even bellen, appen of een bloemetje brengen. Ook nadat de therapie is afgerond, wil ze graag weten hoe het met de mensen gaat. Zij is enorm bevlogen in haar werk en betrokken bij mensen die zij begeleidt en begeleid heeft. Zij vertelt enthousiast over een bijzondere doelgroep in

haar praktijk: de tachtig plussers. De oudste is 87 jaar. 'Het is fantastisch werk! Daar heel ik zelf heel erg van. Opruimen voordat je dood gaat. Spiritualiteit, zingeving. Zo mooi om hier bij te mogen zijn.'

Toekomst

Hoe zie jij de toekomst voor je praktijk? 'Ik denk dat het heel druk gaat worden. Ook het videobellen is een kans voor mensen uit andere delen van het land, die in therapie willen komen. Therapie op afstand is effectief, zonder reistijd, meer dan ik had verwacht. Ook voor ouderen die niet kunnen reizen, kan dit een mooie oplossing zijn.' Nancy staat overal voor open in haar werk. Zij wandelt ook met cliënten. 'Doordat je elkaar niet aankijkt, krijg je hele andere gesprekken.' Zij heeft nog allerlei activiteiten op haar agenda staan, waar zij de leiding over heeft, zoals: familieopstelling dagen en avonden, stilteweekenden in een klooster in Ossendrecht, een groepje starten met jongeren. Het is maar de vraag wanneer deze activiteiten weer kunnen opstarten in deze tijd. Nancy is er laconiek over: 'Deze periode is heel geschikt om eens tijd voor mezelf te nemen.'



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