

Hypnotherapeut Nonja Kuyer helpt met doelgerichte ontspanning

Wie haar praktijk binnenstapt, zal geen zwaaiende zakhorloges of andere abracadabra tegenkomen. Hypnotherapeut Nonja Kuyer (49) werkt met rust, aandacht en maatwerk. "Hypnose is geen doel op zich. Het is een hulpmiddel," zegt ze. "Via ontspanning gaat als het ware het luikje naar het onderbewustzijn open waar informatie ligt die we nodig hebben om echt iets te veranderen."

Nonja verhuisde zo'n drieënhalp jaar geleden van Haarlem naar Wijk aan Zee. Ze verbouwde haar woning en heeft haar lopende praktijk in het zomerhuis. "In het begin kwamen veel cliënten nog uit Haarlem, maar al snel werden dat steeds meer mensen uit Wijk aan Zee en omgeving," vertelt ze. Wat gebeurt er precies tijdens een sessie? Geen show-hypnose, benadrukt Nonja. "Het idee erachter is hetzelfde. Je brengt iemand in een andere staat van aandacht. Maar het is niet van 'knip' en je bent weg. Ik werk stap voor stap, zodat het veilig blijft en iemand zich vertrouwd voelt." Ze stemt haar aanpak af op de persoon tegenover haar: geen vast protocol, wel een zorgvuldig opgebouwde ontspanning. Ze gebruikt suggestie, het tempo van haar stem, soms telt ze of zaait een beetje 'verwarring' om iemands aandacht naar binnen te richten. "Mensen zitten in een fijne stoel met de ogen dicht. Het voelt een beetje als een geleide ontspanning of de eindontspanning van yoga, alleen werken we hier heel gericht aan een doel." Belangrijk is dat wat bovenkomt niet in de lucht blijft hangen. "Ik ben geen gespreks-therapeut," zegt ze. "We halen dingen niet naar boven om ze vervolgens mee naar huis te geven. Wat zich aandient, bijvoorbeeld angst, verdriet, spanning, daar gaan we meteen mee aan de slag, zodat je het kunt loslaten en je van binnen anders gaat voelen." Dat 'van binnen' is cruciaal, legt ze uit. "Met je verstand weet je vaak best wat je zou moeten doen, maar als je het van binnen anders gaat voelen, dan volgt de verandering pas echt."

De hulpvragen lopen van groot naar klein. Nonja werkt veel met angst- en paniekaanvallen, burn-out en trauma-



verwerking, maar net zo goed met faalangst, onzekerheid of hardnekkige sombere gevoelens. "Als iets jou belemmert, kunnen we ermee aan het werk. Iets is ooit ergens ontstaan dus dan kun je er ook weer bij om het op te lossen." Niet iedereen zakt even diep weg en dat hoeft ook niet. "Die lichte ontspanning is vaak al genoeg. Mensen weten heus nog wat er om ze heen gebeurt." Over resultaten is ze nuchter en hoopvol. "De ervaring is dat er heel veel kan. Soms komen mensen voor één ding en verandert er gaandeweg meer. Een positieve bijwerking noem ik dat." Hoeveel sessies iemand nodig heeft, verschilt per persoon en thema, maar Nonja ziet gemiddeld zo'n acht tot tien afspraken voor een goed resultaat. "De eerste keer is het soms zoeken, maar hoe vaker je oefent met die ontspanning, hoe makkelijker het gaat."

Dat ze dit werk doet, is geen toeval. Nonja komt door haar eigen ervaringen in aanraking met hypnotherapie. Over de reden is ze open, maar ook behoedzaam richting familie. Ze vat het samen als een onveilige jeugd. De reguliere hulpverlening bood haar niet genoeg en via het alternatieve circuit belandde ze zelf bij een hypnotherapeut. "Die zei op een gegeven moment: je weet wat jij moet gaan

doen. En dat zette me aan het denken." Haar gevoeligheid voor wat er onder de oppervlakte speelt en hoe je dat kunt helen, brengt haar op het pad van de opleiding hypnotherapie. "Mijn eigen ervaring neem ik mee, zonder dat de sessies over mij gaan. Het gaat altijd om de cliënt." De praktijk is inmiddels geworteld in het dorp. Nonja geniet van de dorpsenergie: de evenementen en het gevoel dat er veel georganiseerd wordt. "De mensen zijn hartstikke leuk," zegt ze. "Het is een klein dorp, maar er gebeurt echt een hoop. Ik vermaak me wel hier."

Tot slot: hoe werkt hypnotherapie zonder 'magisch' te worden? Nonja houdt het dichtbij. "Door ontspanning haal je angst en weerstand weg. Dan kan het onderbewustzijn vertellen waar we moeten zijn. En wat omhoog komt, daar werken we direct mee." In gewone woorden: doelgericht ontspannen, zodat je van binnen ruimte maakt om anders te voelen en te doen. Voor veel mensen blijkt dat precies waar ze naar zochten.

Meer weten? Neem contact op met hypnotherapeut Nonja Kuyer via: info@nonjahypnotherapie.nl of 06-30135916.

Tekst en foto: Merei Dekker.