



Bram Boer: 54 jaar
Vorige beroep: informatiemedewerker Nederlands
jeugdinstituut NIZW (nu NJI geheten)
Huidige beroep: Eigen praktijk lichaamsgerichte the-
rapie (www.bramboer.nl)

Ja tegen jezelf zeggen

Erkennen dat je bent wie je bent en daar tevreden mee zijn. Volmondig ja zeggen tegen alles wat je met je meedraagt. Zeggen: dit hoort bij mij. Dat gaat over het accepteren van jezelf, maar ook over verantwoordelijkheid nemen. Het is mooi als je zo ver kunt komen. Bij mij is dat niet vanzelf gegaan.

Jaren geleden was ik overspannen en werd ik zelfs arbeidsongeschikt. In die periode kwam ik in aanraking met lichaamsgerichte therapie. Daar heb ik zo ontzettend veel baat bij gehad. Ik werd weer beter en ging me zelfs zo goed voelen dat ik na een tijdje weer fulltime aan het werk kon. Ik kreeg een heel drukke baan bij het toenmalige Nederlands instituut voor zorg en welzijn (NIZW). Op het terrein van seksueel misbruik en kindermishandeling organiseerde ik congressen, cursussen en workshops.

Maar die lichaamsgerichte therapie had iets bij me teweeggebracht. Omdat ik daar zelf zoveel aan had gehad, wilde ik er meer van weten om anderen te kunnen helpen. In 1998 ben ik naast mijn werk begonnen met de parttime opleiding. In 2004 ben ik officieel afgestudeerd. In de tussentijd was ik al op kleine schaal met mijn eigen praktijk begonnen. Langzaam ben ik mijn baan bij het NIZW – te-

genwoordig het Nederlands Jeugd Instituut – gaan afbouwen. Inmiddels werk ik daar nog maar 10 uur per week. Ik ben nu zover dat ik het grootste deel van mijn tijd aan mijn eigen praktijk besteed. Ik wil volledig zien rond te komen van mijn praktijk en mijn baan in loondienst opgeven.

Het geld dat ik in mijn praktijk verdien, ervaar ik als iets heel anders dan het geld dat ik elke maand automatisch op mijn bankrekening krijg. Dat voelt toch minder als echt zelf verdiend. Met het geld uit de praktijk ben ik ook zuiniger.

Ik verwacht dat ik op een dag fulltime in de praktijk kan werken. Langzamerhand gaat het reguliere circuit minder wantrouwig kijken naar lichaamsgerichte therapie. Er zijn huisartsen die naar mij doorverwijzen. En er zijn ook veel mensen die via via bij mij terechtkomen. Lange tijd moest alles *evidence based* zijn en wetenschappelijk onderbouwd, maar dat verandert. Wat ik doe is een vorm van psychotherapie, maar vanuit de idee dat body en mind één zijn. Het gesprek is de basis. Maar als mensen dan ontspannings- en ademhalingsoefeningen doen, vertelt het lijf niet zelden een ander verhaal.”

WILMA VAN HOEFLAKEN