tekst Metta Hofstra, veranderen.nu

Uit je hoofd, in je lijf

Na elf jaar als ergotherapeut gewerkt te hebben, startte Janneke Cooijmans haar eigen praktijk, omdat ze voelde dat er vaak meer schuilgaat achter lichamelijke klachten. "Het bijzondere is dat ik een meisje van toen dit jaar terugzag in mijn nieuwe praktijk."

Janneke Cooijmans is kinderergotherapeut, sensorisch informatieverwerkingstherapeut en energetisch therapeut en heeft een praktijk, SensiKids. sensikids.nl

"Als kleuter kwam ze bij me in behandeling omdat ze zich moeilijk kon uiten en moeite had om prikkels te verwerken. Ik werkte toen als kinderergotherapeut in het speciaal onderwijs. Het meisje werd slecht begrepen. Ik voelde meteen een connectie met haar: ze was een bijzonder intuïtief, wijs meisje dat zich alleen niet goed kon uiten via taal. Als ergotherapeut hielp ik haar op fysiek niveau. We deden oefeningen en ik zocht naar hulpmiddelen waardoor ze prikkels beter kon verwerken. We werkten vooral aan meer evenwicht, bijvoorbeeld met het balansbord, om haar met twee benen op de grond te leren staan. Ook deden we oefeningen met tast, met materialen als klei en scheerschuim, om de aandacht van haar hoofd naar haar lijf te laten gaan. Ik kon in de kern alleen niet zoveel voor haar doen: er bleef een blokkade in haar keel bestaan. Toen al had ik sterk het gevoel dat ik een stuk van het probleem miste, dat ik het breder wilde bekijken, maar dat niet kon."

"Na elf jaar werken in de reguliere hoek stopte ik in 2014 met dat werk. Ik startte mijn eigen praktijk. Ik wilde de emotionele kant van problemen erbij betrekken in een holistische aanpak en werken zoals ik zelf voelde dat het goed was. Om me hier meer in te verdiepen, volgde ik vorig jaar de opleiding Energetische Therapie."

"Het bijzondere is dat ik dat meisje van toen dit jaar terugzag in mijn nieuwe praktijk. Inmiddels was ze zestien jaar. Contact maken was voor haar nog steeds een probleem. Ook was duidelijk geworden dat bij haar sprake is van een zeldzaam syndroom. Vrij snel hadden we echter weer die klik van tien jaar geleden. Ik behandel haar nu heel anders dan toen. Wat ik toen al voelde, mag ik nu eindelijk doen. Via energetische therapie (met andere woorden: magnetiseren) voel ik waar de problemen zitten. Dat kunnen blokkades of onverwerkte zaken zijn. Zo zat bij haar geboorte haar navelstreng strak om haar nek. Dit was energetisch nog aanwezig. Als er een blokkade in je keelgebied zit, stroomt de energie niet van je hoofd naar de rest van je lichaam. Je blijft 'in je hoofd' zitten. Energetische therapie kan dat veranderen. Tijdens de behandeling komt ze altijd in een staat van totale ontspanning. Als haar moeder haar daarna mee naar huis neemt, is ze amper aanspreekbaar en erg moe. In het afgelopen halfjaar veranderde haar gedrag: ze

komt meer voor zichzelf op, haar stem, die altijd zo rauw klonk, wordt zachter. Ze kan makkelijker praten en laat zichzelf meer horen. Ik voel dat haar energie nu door haar hele lichaam kan stromen en niet meer ophoudt bij haar keel. Door het syndroom dat ze heeft, zullen er altijd beperkingen blijven. Maar ik hoop dat ze binnen haar mogelijkheden in een creatief beroep zichzelf kan gaan uiten en haar intuïtie kan inzetten."

"Het is niet zweverig wat ik doe. Ik wil dingen zo nuchter mogelijk houden, het kind en de ouders helpen met beide benen op de grond te blijven staan. Kinderen kunnen last hebben van te veel prikkels. Hoe ze de prikkels verwerken is zichtbaar in hun gedrag: ze zijn snel boos, onhandig, gaan soms schreeuwen, kunnen heel druk zijn of trekken zich juist terug. Binnen de ergotherapie behandel ik meer de gevolgen van die verstoorde prikkelverwerking; als energetisch therapeut behandel ik ook de oorzaken. Dat verschil zie je in de resultaten."

'Het gaat mij aan het hart dat dit meisje op school nooit gezien werd zoals ze was'

"Het gaat mij aan het hart dat dit meisje op school nooit gezien werd zoals ze was. We doen mensen ongelooflijk tekort als we hen alleen beoordelen op hun fysieke lichaam. Ik ben blij dat ik dat voor haar een beetje goed kan maken. Ze heeft een prachtige ziel en ik mag haar helpen haar plekje in de wereld te vinden."

Jarenlang schreef huisarts en homeopathisch arts Metta Hofstra een column voor gezondNU. Nu interviewt ze maandelijks een arts of para-medicus over die ene patiënt die zijn leven en misschien wel zijn carrière veranderde. Ook schrijft Metta op haar eigen blog: veranderen.nu

KOKEN MET ETHERISCHE OLIËN

Bij etherische oliën denk je waarschijnlijk aan geurverspreiders en massages, maar wist je dat je deze oliën ook in de keuken kunt gebruiken?

Gedroogde kruiden houden na het koken vaak niet de specifieke geur en smaak van de bloem of plant. Etherische oliën wel. Het verschil tussen sinaasappelolie en de verse schil van een sinaasappel kun je zelfs bijna niet ruiken. Om gerechten meer smaak te geven, heb je meestal maar een druppel van een etherische olie nodig. Je maaltijd heeft zo snel extra pit én het bevordert je spijsvertering.

Etherische oliën kun je in bijna ieder gerecht gebruiken, van soepen tot sauzen en van salades tot desserts. Het is handig om verse ingrediënten die je veel gebruikt, zoals basilicum en citroen, te vervangen voor een olie. Zo heb je het altijd in huis. Maak je yoghurt frisser door er een druppel mandarijnolie aan toe te voegen of maak je olijfolie kruidig met een druppel basilicum- of rozemarijnolie. Eet smakelijk!

Lezersvoordeel!
20% korting
op je bestelling
op www.chi.nl
met kortingscode
GN1820CJ *

Met dank aan Chi Natural Life - www.chi.nl

* Deze kortingscode is geldig t/m 5 april 2018 en één keer in te wisselen per postcode.