



# De Praktijk van Yvonne Lammeretz

Als kind zat Yvonne Lammeretz aan oma's keukentafel met grote ogen de mensen te observeren die aanschoven voor de koffie. 'Het was daar altijd zoete inval en dan zat ik te kijken en te luisteren naar al die verhalen.' Zo werd de kiem gelegd voor haar latere studie psychologie. 'Ik wilde mensen begrijpen, meer weten over waarom ze doen zoals ze doen.' Na haar studie kwam ze terecht in het bedrijfsleven, maar na een burn-out keerde ze terug naar haar oude passie. Ze deed een opleiding bij Instituut E.E.N.<sup>®</sup> en combineert nu psychologie met natuurgeneeskunde in haar eigen praktijk in de Bilt.



'het gesprek is het belangrijkste; in de behandeling gaat het vooral om contact maken met en aandacht hebben voor de cliënt'

**M**et haar enthousiasme en warme aanstekelijke lach kan ik me Yvonne goed voorstellen aan die keukentafel in het bourgondische Zuiden, observerend onder het genot van koffie met vlaai. 'Ja, genieten heb ik daar zeker geleerd. Toen ik in Utrecht kwam studeren, miste ik dat wel. De mensen die ik hier ontmoette, waren doorgaans nogal afstandelijk en serieus.' Maar het was niet alleen maar het 'zonnige' Zuiden. 'Dat ik naar mijn oma ging, had ook te maken met het overlijden van mijn jongere zusje. Ik was toen twee jaar. Al jong zag en voelde ik dat verdriet in huis, het was er altijd zo stil. Onbewust zocht ik denk ik de levendigheid bij mijn oma op. Op zich ben ik geen mens voor grote groepen. Ik hou van gezelligheid, maar trek me ook graag terug. Met name als het alleen over de buitenkant gaat. Daar ben ik altijd gevoelig voor

geweest. Sowieso was ik gevoelig. Als kind volgde ik balletles en bij een bepaald groepje kinderen kreeg ik direct buikpijn. Mijn lichaam wist kennelijk wat wel en niet goed voor me was. Dat gevoelige stuk was niet altijd makkelijk, ik voelde me vaak 'anders'. Toch wist ik diep vanbinnen dat ik op mezelf moest afgaan, mijn eigen pad moest lopen, en niet dat van anderen.'

**Dat eigen pad heeft** haar nu gebracht bij haar praktijk voor natuurgeneeskunde en psychologie. Daarin begeleidt ze mensen met psychische problemen. Samen met hen zoekt ze naar verlichting van hun klachten. Ze werkt met diverse methoden zoals hypnotherapie, NLP, regressietherapie, bachbloesemtherapie en mindfulness. Met haar achtergrond als psycholoog gebruikt ze ook inzichten uit de positieve psychologie en cognitieve therapie. Door haar opleiding bij E.E.N.<sup>®</sup> (Instituut >



voor Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde) maakte ze kennis met diverse methoden, zoals het SanoConcept, dat inzichten uit de ayurveda, Chinese geneeskunde en de homeopathie combineert. Daarbij wordt gebruikgemaakt van buisjes met energetische complexmiddelen. Ze ziet dit als een mooie aanvulling op de therapeutische gesprekken, met name ook tijdens de anamnese. 'Ik vind de inzichten uit de oosterse geneeskunde over de samenhang van gedachten, emoties en ziektes heel interessant. Dat ken ik natuurlijk ook uit de psychologie. De buisjes zijn daarbij ondersteunend. In de behandeling gaat het toch vooral om het contact met en de aandacht voor de cliënt. Je moet eerst vertrouwen opbouwen, en dus goed afstemmen. Bijvoorbeeld of mensen wel of niet op de behandeltafel willen liggen en getest willen worden. Maar het gesprek is het belangrijkste. Dan merk ik vaak al waar de verstoring zit van iemands energie; de testen zijn daar dan een soort bevestiging van.'

**Van mijn cliënten hoor** ik ook terug dat ze het meest hebben aan het beluisterd en begrepen worden. Vaak is er schaamte bij mensen over wat ze voelen. Als ze hun verhaal kunnen vertellen, zie je mensen al ontspannen. Ik heb diverse cliënten die al lang worstelen met psychische problemen, en zijn vastgelopen in de ggz. Zij zijn klaar met al die pillen, zoeken een andere ingang en willen vooral gehoord worden. Het zijn vaak gevoelige mensen die van alles hebben meegemaakt. Door alle problemen zijn ze gaan focussen op wat er niet goed gaat en is er een negatief zelfbeeld ontstaan. Ik probeer samen met hen te kijken naar wat er wél goed gaat. Dan komt er ruimte voor een evenwichtiger zelfbeeld en dat geeft hen weer het gevoel regie te hebben over hun leven. Dat vind ik het allerbelangrijkste, dat ze voelen 'ik kan dit zelf, ik heb alle competenties in huis om het zelf te doen'. Mensen kunnen dan zichzelf gaan helen, omdat je hun zelfgenezend vermogen aanspreekt.

**Tijdens mijn studie psychologie** in de 80'er jaren liep ik er al tegenaan dat er zo weinig gewerkt werd vanuit de eigen kracht van mensen. In de behandelklinieken waar ik stage liep zag ik veel hiërarchische structuren. Er werd in mijn beleving nogal neergekeken op patiënten en er was weinig oor voor hun verhaal. Dat deed me echt hartzeer. Daarin is gelukkig wel een ander veranderd, nu ken ik meer authentieke psychiaters met een open mind. Toentertijd zag ik mezelf niet werken in zo'n kliniek. Bovendien voelde ik me maar een snotneus die net komt kijken tussen al die patiënten die zoveel hebben meegeemaakt. Ik wilde eerst meer levenservaring opdoen.

**Omdat er toch brood** op de plank moest komen ging ik in de avonduren economie studeren en kwam terecht in de marketingsector. Een harde omgeving eigenlijk. Maar ook daar gaat het om het begrijpen van mensen. Want dan kan je goed afstemmen op je doelgroep. Mijn psychologiestudie kwam dus goed van pas. Na diverse werkplekken kwam ik terecht in managementfuncties bij zorgorganisaties. Daar voelde ik me echter niet zo thuis. In combinatie met intensieve mantelzorg



**Yvonne Lammeretz**

'een evenwichtiger zelfbeeld geeft de cliënt weer het gevoel regie te hebben over het eigen leven'

voor onze ouders leidde dat tot een burn-out. Tijdens mijn herstelperiode in 2015 kwam ik tot het besef: goh, het leven is niet lang, wat wil ik eigenlijk nog? Ik ontdekte dat ik weer terug wilde naar mijn oude vak. Eerst zocht ik naar functies in de reguliere zorg. Die manier van werken vond ik echter te cognitief. Zo kwam ik terecht in de complementaire hoek en na de opleiding ben ik langzaam gestart met mijn eigen praktijk.

**Financieel heb ik een** stap terug moeten doen. Maar ik ben nu veel gelukkiger omdat dit werk me vervulling geeft. Dat is eigenlijk wel de rode draad in mijn leven, steeds zoeken naar een zinvol bestaan, dat bij mij past. Bij mijn cliënten herken ik ook die zoektocht naar een zinvol leven. Als je daar meer bij kan komen, doet dat zowel je fysieke als psychische gezondheid goed. Met name bij jongeren zie ik dat ze niet goed weten wat ze écht willen. Ik vind ze soms heel wijs overkomen, maar zie ook dat ze moeite hebben met keuzes maken waar ze zelf blij van worden. Samen kijken we waar ze tegenaan lopen en waar ze weer energie van krijgen. Vaak blijkt het dan om immateriële dingen te gaan, zoals het contact met anderen, samen zijn en dingen kunnen delen. Eigenlijk zoals die momenten aan mijn oma's keukentafel.' ■

Meer informatie: [www.praktijk-np.nl](http://www.praktijk-np.nl)