



Ingrid van Dijk is coach en mindfulnesstrainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Met focusmomenten biedt ze ruimte om stil te staan en naar binnen te keren om vandaaruit keuzes te maken die echt passen. www.beddingwerk.nl.

De praktijk van Riemy Mulder

In haar praktijkruimte in een rustige jarennegentigwoning in Zutphen ontmoet ik psychosociaal therapeut Riemy Mulder. Ze is een vrouw die zich aldoor blijft ontwikkelen en haar eigen zoektocht in het mens-zijn maakt. Alles wat ze hierin leert geeft ze graag door aan haar cliënten. Ze heeft zich gespecialiseerd in het werken met mensen die ziek zijn. 'Ik ben een mens en dat laat ik mensen voelen. Het gaat over nabij-zijn en gelijkwaardigheid, dan kan er van alles gebeuren. Ik zie het als mijn missie om mensen bewust te maken van hun eigen regie in het leven.'



'ik help mensen om bewust te kijken naar wat hun overkomt als onderdeel van het levenspad dat ze bewandelen'

Riemy startte haar loopbaan als diëtist in een ziekenhuis. 'Ik hou van mensen en ik heb een bètakant waarmee ik goed kan analyseren. In de diëtetiek kwamen deze kanten mooi samen.' Na zo'n tien jaar begon het echter te schuren en voelde ze de beperking van de reguliere zorg. Ze zag dat er veel met medicijnen werd bedekt. Onderwijl was ze ook moeder geworden en volgde ze een biografisch traject bij iemand die de antroposofie een warm hart toedroeg. 'In de antroposofie, met haar spirituele dimensie, kwam ik thuis en zo merkte ik dat de reguliere zorg mij niet meer paste.' Nadat ze ontslag had genomen begon ze met een zoektocht. In eerste instantie startte ze met een opleiding homeopathie en antroposofie. Tijdens die opleiding merkte ze dat ze vooral blij werd van het stellen van de juiste vragen aan de ander, zodat die zichzelf beter leerde kennen en zo inzicht kreeg in de manier waarop zijn of haar gezondheid uit evenwicht was geraakt. 'Ik ontdekte daar, dat ik niet alleen mijn analytisch talent wilde volgen, maar juist mijn andere kant verder te ontwikkelen had en de mens beter wilde leren kennen. Ik besloot daarom de opleiding tot bio-

grafisch consulent bij het Instituut voor Biografiek te volgen. Het biografisch werk op basis van de antroposofie gaat uit van de mens als geestelijk wezen, die zich ontwikkelt gedurende meerdere aardelevens. De hele opleiding voelde als een warm bad.' Na deze opleiding zocht ze naar haar eigen vorm van begeleiding en werd ze casemanager bij een re-integratiebureau dat in opdracht van de gemeente werkte. Met haar kennis van biografisch werken begeleidde ze mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt. 'Ik nam uitgebreid de tijd om de ander te leren kennen: Waar kom je vandaan? Waar sta je nu? Wat is er nodig om weer een stapje te maken dat klopt voor jou? Dat paste mij wel. Mensen voelden zich gezien, gehoord en begrepen.' Gaandeweg merkte ze dat ze meer over mens-zijn wilde leren om nog beter tot de juiste vraag te komen. Dus ging ze de opleiding Psychosociaal Therapeut bij SPSO in Utrecht volgen. 'Na het eerste jaar startte ik een eigen praktijk en werkte ik freelance voor een re-integratiebureau voor mensen met kanker. Hierbij kon ik mijn ervaringen met het ziekenhuis goed gebruiken. Ondertussen heb ik mijn eigen praktijk verder uitgebouwd en nu werk ik alleen nog hier.'



Haar praktijk heeft zich organisch ontwikkeld en richt zich op mensen die ziek zijn. Door haar eerdere werk bij het re-integratiebureau heeft ze veel cliënten met kanker, maar ze werkt ook met mensen met bijvoorbeeld crohn, colitis ulcerosa, hartkwalen, auto-immuunziekten, burn-out, depressiviteit en angst. Ze begeleidt het hele spectrum: van mensen die net een diagnose van een ziekte hebben gekregen tot mensen die terminaal zijn. 'De meeste cliënten willen onderzoeken hoe ze met de ziekte verder kunnen leven. En ik merk dat er steeds meer mensen op mijn pad komen die zich afvragen wat de ziekte hun te zeggen heeft.'

Voor Riemy is het belangrijk dat ze niet meer verbonden is aan een ziekenhuis of een re-integratiebureau. Zo is ze onafhankelijk en kan ze samen met haar cliënten verkennen wat de ziekte van hen vraagt. Ze werkt vanuit de visie dat ieder mens zijn eigen pad loopt en daarin dingen tegenkomt waarin hij zich heeft te ontwikkelen. Deze manier van kijken helpt haar om als professional van een afstand nabij te zijn. 'Ik kijk naar het grote geheel, hoe een ziel hier komt en wat een ziel beweegt. Ik help mensen om bewust te kijken naar wat hun overkomt als onderdeel van het levenspad dat ze bewandelen. Ik voeg een spirituele dimensie toe en nodig mensen uit om op een andere manier naar hun ziekte te kijken. In het ziekenhuis ligt de nadruk op het behandelen van de ziekte en wordt er gewerkt met statistieken en overlevingskansen, maar er is meer. Ziekte is ook een uiting van een disbalans, van een pijn of emotie die onvoldoende aandacht heeft kunnen krijgen. Samen met cliënten ga ik op zoek naar het verhaal achter de ziekte en help ik ze om liefdevol naar zichzelf te kijken. Dit is een stapsgewijs proces dat de nodige tijd vraagt. Zo krijgen ze een ander perspectief en gaat het weer stromen. Dat geeft lucht en hoop, en hoop doet leven. Als de hoop weg is droogt de levensstroom op.'

'De kern van mijn werk is het oprekken van het bewustzijn van mijn cliënten. Door een groter bewustzijn ontstaat er ruimte voor keuzes en kunnen mensen de eigen regie pakken; dat ze ontdekken dat ze zelf invloed hebben op wat er in hun leven gebeurt en dat niet het protocol van het ziekenhuis hierin leidend is. Zo kunnen ze bijvoorbeeld zelf kiezen welke behandelingen ze al of niet willen. Of in welke mate ze zich laten beïnvloeden door de perspectieven die de arts hun schetst wanneer ze 'uitbehandeld' zijn.'

Gemiddeld loopt ze een half jaar tot een jaar met een cliënt op, waarna iemand weer zelfstandig verder kan. 'Ik ben niet van de hand-in-handbegeleiding en stimuleer altijd de eigen regie. Dat is voor mij belangrijk om dit werk te kunnen blijven doen.'



Riemy Mulder

'als de hoop weg is
droogt de levensstroom op'

Tijdens het gesprek is de liefde voor haar werk voelbaar. 'Ik ontwikkel me steeds verder en word blij als ik dat ook weer door kan geven.' Ze denkt even na over wat het werk haar biedt. 'Als mens hebben we een aardse en een spirituele dimensie, en in de ontmoeting met de ander komen deze beide dimensies in het midden bij elkaar. Juist in de verbinding met de cliënt kom ik hier. Er gaat dan iets stromen, in mij maar ook bij de cliënt, waardoor er weer meer lucht en hoop komt. Het kost me geen energie, maar brengt me juist energie. Ik kan soms 's ochtends opstaan met een zwaar gevoel maar juist als ik aan het werk ga voel ik: hè, hè, ik ben er weer. Het is zware problematiek waar mensen mee komen, maar er komt lucht, er komt licht – en dat brengt het mij.' ■

Meer informatie: www.riemymulder.nl