

## **Artikel over Yvonne van der Zalm in de Almere krant.**

Hypnotherapeute helpt mensen terug in hun eigen kracht

'Jezelf uiten, op wat voor manier dan ook, is helend'

**ALMERE - Soms loop je in het leven tegen dingen aan waarbij je wel wat ondersteuning kunt gebruiken. Yvonne van der Zalm, hypnotherapeute bij het Parkhuys Almere, helpt mensen met de meest uiteenlopende klachten of problemen. Zij vindt het jammer dat het woord 'hypnotherapie' mensen nog weleens afschrikt. 'Je hoeft echt niet bang te zijn dat iemand je onder hypnose de gekste dingen laat zeggen of doen', benadrukt zij. 'Bij hypnotherapie ben je er te allen tijde helemaal bij en blijf je in staat om zelf je eigen grenzen aan te geven.'**

Yvonne noemt zichzelf een heel aards persoon en wil dan ook benadrukken dat hypnotherapie absoluut niet zweverig is. 'Door middel van mijn stem en speciale ademhalingstechnieken breng ik mensen in een soort sluimertoestand. Als mensen zó ontspannen zijn, kun je doordringen tot een diepere laag van het bewustzijn. Daardoor kunnen er dingen naar boven komen die anders diep weggestopt blijven', vertelt Yvonne.

Zij houdt elke maandag praktijk in het Parkhuys, een inloophuis voor kankerpatiënten en chronisch zieken in Almere. 'Ik ondersteun mensen bij de meest uiteenlopende zaken, zoals bijvoorbeeld het verlies van een dierbare, een burnout, verslaving, scheiding, ontslag of persoonlijke ontwikkeling. Maar ook bij het omgaan met een levensbedreigende ziekte als kanker. Zoiets ingrijpends verandert jou als persoon en daar moet je mee leren omgaan.'

Ook mensen met hooggevoeligheid, HSP, zijn van harte welkom in haar praktijk. 'Hooggevoelige mensen voelen meer dan de gemiddelde mens, zoals de energieën van andere mensen bijvoorbeeld. Je voelt dan wat een ander voelt. Dat kan heel zwaar zijn als je je daarvoor niet goed kunt afschermen. Ik ben zelf hooggevoelig en kan mensen leren daarmee om te gaan.'

## **Verliesverwerking**

Yvonne is gespecialiseerd in rouw en verliesverwerking. 'Op dat vlak is het heel belangrijk dat je mensen vooral eerst laat praten over hun pijn en verdriet. Jezelf uiten, op wat voor manier dan ook, is helend. Als ik mijn werk als therapeut goed doe, ben ik in eerste instantie vooral liefdevol aanwezig. Daarna ga ik kijken wat voor andere gevoelens er naar boven komen, zoals bijvoorbeeld een schuldgevoel omdat bepaalde dingen niet zijn uitgesproken voor het overlijden van een dierbare. Maar er kunnen ook andere trauma's naar bovenkomen, uit de kindertijd bijvoorbeeld.'

Met regressietherapie kan ik mensen terugvoeren naar het verleden, naar de periode waarin boosheid of pijn zijn ontstaan. Door die gevoelens weer op te roepen, kun je onverwerkte zaken alsnog gaan verwerken.'

Het Parkhuys biedt rouw en verliesverwerking voor zowel volwassenen als kinderen. 'Kinderen vragen toch een andere aanpak', aldus Yvonne. 'Met kinderen ga ik meer spelenderwijs te werk. Natuurlijk laat ik ze ook praten, maar ik laat ze ook tekenen of schilderen of een spelletje doen.'

## **Onverwerkt verdriet**

Het geeft Yvonne veel voldoening als ze mensen de zin van het leven weer kan laten zien. 'Ik heb zelf gewoon vertrouwen in de loop van het leven en ik beseft dat de dood daar bij hoort. Mijn vader is overleden toen ik anderhalf was. Ik ben als kind heel erg bezig geweest met de dood. Ik was erdoor geboeid. Daarom ben ik waarschijnlijk ook dit werk gaan doen.'

Onverwerkt verdriet draag je de rest van je leven mee als ballast. Soms heb je hulp nodig om iets te kunnen verwerken. Ik wil mensen laten weten dat die hulp er is en ze aanmoedigen om de stap te zetten om die hulp te zoeken. Wat ik doe is mensen weer terugbrengen in hun eigen kracht en het is geweldig als dat lukt. Dat is echt het mooie van mijn vak.'