



ABONNEE MIRANDA CRAMER OVERWON
ANGST MET HYPNOTHERAPIE:

“Ik miste mijn angst bijna”

Ken jij een ruiter die nog nooit van zijn paard gevallen is? En herinner jij je het gevoel waarmee jijzelf na een val weer opstapte? Er zijn ruiters die dusdanig bang zijn om (weer) te vallen, dat opstappen geen optie meer is. Om dergelijke angst eronder te krijgen, kan hypnotherapie uitkomst bieden.

Tekst: Janine Verschure | Foto's: Kimberly Bruinink, KE Fotografie

Marly Mertens is – naast hypnotherapeut – al veertig jaar paardrij-instructrice. Tijdens dat werk spreekt ze regelmatig mensen die na een val van een paard dusdanig bang werden dat ze het plezier in paardrijden verloren. “Daar kunnen veel ruiters zich best iets bij voorstellen”, vertelt ze. “Het gevoel dat het weer mis kan gaan, kan verlammend werken. Daar komt nog bij dat paarden het vaak heel goed aanvoelen als een ruiter bang is. Dat paard denkt dat: als jij zo bang bent, zal er wel iets aan de hand zijn. Dan kan het zomaar gebeuren dat jij onbewust ervoor zorgt dat je paard gestrest raakt, waardoor de drempel om te gaan rijden nog hoger wordt.”

FASCINEREND

Marly vertelt dat ze als puber eens in hypnose werd gebracht. “Dat vond ik fascinerend. Toen ik jaren later als instructeur op een manege werkte, hoorde ik dat je hypnose kunt inzetten om mensen van hun angsten af te helpen. Ik besloot de opleiding tot hypnotherapeut te volgen, sloot me aan bij de beroepsvereniging en nu heb ik sinds tien jaar mijn eigen hypnosepraktijk. Daarin heb ik me gespecialiseerd in het werken met ruiters met angst voor paardrijden. Wat ik doe, is iemand door middel van een speciale hypnosetechniek weer rust geven en vertrouwen in zichzelf, zodat hij weer plezier in het paardrijden krijgt. Er is geen ruiter die nooit wat

HERBELEVEN?

Marly vertelt dat hypnotherapie kan helpen bij het verwerken van angsten, maar ook om bijvoorbeeld van het roken af te komen, bij slaapstoornissen of rouwverwerking. "Het is niet nodig om je trauma te herbeleven. Daarom is hypnotherapie wat 'zachter' en minder heftig dan bijvoorbeeld EMDR-therapie. Dat is een andere vorm van therapie waarbij je naar het trauma teruggaat."

heeft meegemaakt, maar als er iets gebeurt, is het de vraag hoe je dat kunt *handlen*. De één kan er na een nacht slaap mee verder, terwijl de ander wat hulp nodig heeft."

SNEEUWBAL

"Angst kan zich verspreiden", vertelt Marly. "Dat kun je zien als een soort sneeuwbal waar steeds meer aan blijft vastplakken. Zo kan een relatief klein trauma na verloop van tijd een enorm probleem gaan vormen. Ook gebeurt het regelmatig dat mensen na een ernstige val dusdanig bang

lijken met de harde schijf waarop allerlei programma's draaien. In hypnose reset ik het negatieve programma van angst en daar zet ik een goed gevoel voor in de plaats. Ik help je om je angsten en negatieve gevoelens in een denkbeeldige prullenbak te gooien. Tijdens een tweede sessie breng ik je wat dieper in hypnose. Dat gaat meestal ook vrij gemakkelijk, omdat je dan al weet wat je kunt verwachten. Zo kun je erop leren vertrouwen dat het feit dat je iets heel naars is overkomen, niet hoeft te betekenen dat dat nog een keer gebeurt."

PINCODE

Veel mensen vinden het een enge gedachte om gehypnotiseerd te worden. Ze zijn bijvoorbeeld bang om de controle kwijt te raken, iets te doen wat ze eigenlijk niet willen of ze vrezen dat ze niet meer uit hypnose komen. Marly: "Iemand die niet wil, kan ik niet in hypnose brengen. Tijdens de sessie hou je altijd zelf de controle en ik zorg ervoor dat je weer goed 'landt'. Als je uit hypnose komt, weet je nog precies wat er met je gebeurd is. Ook is het niet mogelijk om iemand in hypnose iets te laten

"Er is geen ruiters die nooit wat heeft meegemaakt, maar als er iets gebeurt, is het de vraag hoe je dat kunt *handlen*"

worden dat ze gestopt zijn met paardrijden, dat ze geen andere uitweg meer zagen dan hun paard te verkopen. Vaak zie je dat mensen de stap naar professionele hulp om die angst te verwerken erg groot vinden. Ze zijn bang om als het ware 'terug' te gaan naar het ongeluk, zien er tegenop om hun verhaal te vertellen of vinden het spannend om in hypnose te gaan. Dat is jammer, want in veel gevallen kan iemand door middel van hypnose in slechts enkele sessies van zijn angst afgeholpen worden."

DAGDROOM

Als we haar vragen hoe een hypnotherapiebehandeling in zijn werk gaat, vertelt Marly: "Vaak zijn er bij angst voor paardrijden twee sessies nodig. Het doel is dat de ruiters zijn angst leert loslaten. Hypnose is als een soort dagdroom onder begeleiding. Als ik jou in hypnose breng, vraag ik je te visualiseren dat je op een plek bent waar je je fijn voelt. Vervolgens breng ik je met behulp van mijn stem – door rustig tegen je te praten – in een diepe trance. Je bent dan enerzijds heel ontspannen, maar tegelijkertijd volledig geconcentreerd op mijn stem. Op dat moment staat de deur naar je onderbewustzijn als het ware open. Je onderbewustzijn is te verge-

doen wat hij echt niet wil. Ik zou jou bijvoorbeeld nooit je pincode kunnen ontfutselen."

DENKEN DAT JE DOODGAAT

Zes jaar geleden kreeg Miranda Cramer een ernstig paardrij-ongeluk. Niet met haar eigen twaalfjarige 'lieverd' Huberdine (Roepnaam 'Huub') die Miranda als vierjarige kocht en zelf zadelmak maakte, maar met het paard dat bij in dezelfde pensionstal stond. Miranda belandde op de intensive care en werd in coma gehouden. Na een revalidatietraject kwam ze er weer bovenop. Lichamelijk dan, want geestelijk bracht deze ervaring haar in een dusdanig diep dal dat ze ook op haar eigen Huub niet meer durfde te rijden. Als we haar vragen wat er precies gebeurde, vertelt Miranda: "Dat paard waar ik die ochtend op ging, was een paard met probleemgedrag. Ik had er al eens eerder op gereden, had er geen goed gevoel bij, maar toch ben ik er die ochtend weer op gegaan. Ik weet alles nog: hoe dat paard begon te bokken toen ik één voet in de beugel had. Ik dacht: ik moet erop, dan heb ik een rem of stuur. Vervolgens werd ik gelanceerd en landde op mijn hoofd. Het resultaat: vier gebroken nekwerfels en een arm waarin het bot tien centi-

meter verschoven was. Doordat er een zenuw was geraakt, was mijn arm vanaf de pols verlamd. Tijdens de operatie ging het mis met de intubatie en vervolgens werd ik een week in coma gehouden. Ik herinner me dat ik wakker werd op de intensive care, dat was net zo traumatisch als de val. Ik had infusen, lag

“ALS ZE MAAR NIET SCHRIKT”

Na tien dagen op de IC ging het langzamerhand beter met Miranda. Maar omdat ze weer moest leren lopen en omdat haar arm en nek extra aandacht nodig hadden, kwam ze in een revalidatiecentrum terecht. “Ik heb heel veel geoefend en ge-

“Als Huub maar een dribbeltje gaf, sprong ik er weer af”

aan de beademing en kon niet communiceren. Ik dacht: dit is helemaal fout. Mijn man, die mij natuurlijk heel goed kent, zag de paniek in mijn ogen en zei tegen de verpleegkundige: ‘Ze denkt dat ze doodgaat.’ ‘Nee hoor’, zei de verpleegkundige. ‘Dat denkt ze vast niet.’ Terwijl ik wilde schreeuwen: ‘Jawel, dat denk ik wél!’

lukkig ging mijn arm het weer doen. Ik wilde dolgraag naar huis, naar mijn gezin, mijn werk en mijn paard. Voordat ik weer ging rijden, verhuisde ik Huub naar een andere stal, dichtbij het bos. Tijdens mijn revalidatie droomde ik ervan om bosritten te maken, maar toen ik naast mijn paard stond, voelde ik een enorme spanning in mijn hele lijf. Ik



Dankzij de hypnotherapiesessies durft Miranda weer op haar lieve Huub

OPROEP HYPNOSETRAJECT

Afgelopen voorjaar plaatsten we een oproep op onze socials waarin abonnees twee sessies hypnotherapie, gegeven door Marly Mertens, konden winnen. We waren op zoek naar abonnees die angst voor het rijden hadden ontwikkeld en daar op deze manier mee af wilden rekenen. Uit alle inzendingen koos Marly Miranda uit om mee aan de slag te gaan.

dacht: als ze maar niet schrikt, kreeg flashbacks van de IC en op een gegeven moment durfde ik niet eens meer naast haar te staan, omdat ik bang was dat ze me zou omduwen. Ik vond dat ik mezelf niet moest aanstellen en ging er toch op, maar als Huub dan maar een dribbeltje gaf, sprong ik er weer af. Ik voelde me niet senang op die stal, was doodsbang als ik in die bak stond en ik merkte dat mijn angst steeds groter werd.”

DIEP WEGGLIJDEN

Miranda zag de oproep van Bit & Cap (zie kader) en besloot zich op te geven voor het hypnosetraject. “Ik vond het spannend, maar ik wilde zó graag weer rijden. Ik dacht: slechter dan dit kan het niet worden. Toen ik de eerste keer bij Marly kwam, bespraken we wat er gebeurd was en wat ik graag wilde bereiken. Marly vroeg me een plek te visualiseren waar ik me fijn voel. Ze praatte tegen me en elke keer als ze met haar vingers klikte, voelde ik mezelf dieper wegglijden, alsof ik in slaap ging val-

len. Maar ik hoorde Marly nog steeds praten en ik voelde dat ik in die stoel zat, terwijl ik voor mijn gevoel op het strand lag, in de zon met de zee op de achtergrond. Marly vroeg me om te visualiseren dat ik aan het rijden was, zoals vroeger, op Huub. Ik dacht aan hoe Huub onder me bewoog in draf, hoe fijn dat voelde. Daarna vroeg ze me om wakker te worden en dat deed ik. Het bijzondere was dat ik me weliswaar goed voelde, maar ik had niet het idee dat er plotseling iets veranderd was en dat ik weer op mijn paard durfde. Eigenlijk was het de bedoeling dat ik na die eerste sessie weer zo snel mogelijk ging rijden, mijn instructrice zou daarbij zijn. Maar in die periode vond ik een andere stal voor Huub. Op die plek bij de bossen, die eigenlijk perfect was, lukte het mij simpelweg niet om me fijn te voelen. Huub verhuisde en ik vond het toch een beetje spannend om op onze nieuwe stal te gaan rijden, maar Marly zei: ‘Probeer het nou. De therapie werkt alleen als je er weer op gaat!’

HELEMAAL NIKS

Miranda: “Mijn instructrice twijfelde nog een beetje, die vroeg zich af of ik niet beter kon wachten tot Huub helemaal gewend was op haar nieuwe stal, maar ik zag er eigenlijk niet heel erg tegenop. We besloten het te doen en toen ik in het zadel zat voelde ik ... helemaal niks! Dat was zó vreemd: ik voelde geen angst. Het was alsof er een soort mechanisme in gang werd gezet waardoor mijn angst dusdanig wég was dat ik hem bijna miste. Toen begreep ik wat Marly bedoelde toen ze zei dat ik er weer op moest: Pas op het moment dat ik daadwerkelijk weer op Huub zat, werd die knop in mijn onderbewustzijn als het ware omgezet en zat ik, na een strijd van jaren, weer comfortabel in het zadel!”

TOEKOMST

Als we haar vragen hoe ze de toekomst ziet, zegt Miranda: “Ik heb weer zin in het paardrijden en wil nu minimaal eens per week weer erop. Zo kunnen we het gevoel dat ik nu heb versterken. Vorige week kwam de zadelmaker om een nieuw zadel te passen en dat heb ik gewoon gedaan. Alsof er niks aan de hand was reed ik met verschillende zadels door de bak en dat voelt als een overwinning. In de toekomst kijken kan ik niet, maar ik ga er vast vanuit dat paardrijden een belangrijk deel daarvan gaat uitmaken. Daar ben ik ontzettend blij mee.” 🐾

OVER MARLY MERTENS

Marly Mertens is gediplomeerd Internationaal Register Hypnotherapeut en ingeschreven bij het ICR als Certified Hypnosis Coach. Vanuit haar achtergrond als paardrij-instructrice kwam ze vaak in aanraking met ruiters die angst hadden ontwikkeld. De ontdekking dat hypnotherapie een snelle en effectieve manier biedt om angst te overwinnen, inspireerde haar om zich hierin te specialiseren. In 2015 startte ze haar praktijk. Door voortdurende bijscholing en masterclasses, onder andere in sporthypnose en regressietechnieken, blijft ze up-to-date. Marly werkt oplossingsgericht, enthousiast en betrokken, en helpt mensen grip te krijgen op hun leven zodat zij hun doelen en dromen kunnen realiseren.

