



Ingrid van Dijk heeft een praktijk als coach en trainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Ze werkt met stilte, mindfulness, het ritme van de seizoenen en de natuur als spiegel.

De praktijk van Ingrid Klooster

In een rustige jaren-tachtig-wijk in Harderwijk word ik hartelijk ontvangen door Ingrid Klooster. Haar praktijkruimte kijkt uit op de prachtige mandalatuin die ze zelf heeft ontworpen en aangelegd. Naast haar werk als regressietherapeut is de tuin namelijk een echte passie van haar. 'Tuinieren houdt mij goed geaard en ik vind het heerlijk om met de planten bezig te zijn. Als ik na een sessie een cliënt ook wat plantjes mee kan geven, word ik helemaal blij.' Dit typeert Ingrid als een gulle gever die mensen graag helpt zichzelf te bevrijden van oude pijn en blokkades.



'als cliënten bij me komen hebben ze al aardig wat voorwerk gedaan en is hun proces begonnen'

Vanwege corona hangt er in de praktijkruimte een groot doorzichtig plastic scherm. Ik mag plaatsnemen in de 'behandelstoel' die helemaal onderuit kan zakken. Aan de andere kant van het scherm zit Ingrid. 'Ik laat de mensen altijd onder een dekentje liggen, lekker veilig. Zo kan het lichaam het makkelijkste ontspannen. Ik zit ernaast en omdat ik iemand niet hoeft aan te raken, vormt het scherm geen belemmering'.

Als regressietherapeut werkt Ingrid met mensen die vaak al verschillende dingen hebben geprobeerd maar desondanks nog last hebben van allerlei klachten. De oorzaak van deze klachten kan dan liggen in onverwerkte gebeurtenissen die nog ergens liggen opgeslagen in het lichaam. Zo ziet ze mensen met uiteenlopende psychische problemen als angsten, dwanggedachten, dwanghandelingen en beperkende overtuigingen.

Maar ook mensen met medisch onverklaarbare lichamelijke klachten, onbestemde gevoelens of vage klachten.

Wanneer mensen Ingrid bellen voor een afspraak stuurt ze hen een uitgebreid intakeformulier. Aan de hand van allerlei vragen beschrijven ze hierin hun hele leven. 'En dat is inclusief vragen over de zwangerschapsperiode, de geboorte en de verstandhouding tussen de ouders, want dat is natuurlijk wel de landingsbaan waarop iemand in het leven aankomt. Mensen zijn hier soms dagen mee bezig omdat het veel omhooghaalt. Wanneer ze bij me komen hebben ze dus al aardig wat voorwerk gedaan en is hun proces begonnen.'

Aangezien ik mensen terugneem naar traumatische gebeurtenissen waar ze eigenlijk niet naartoe willen, is het essentieel dat ze mij vertrouwen en zich veilig voelen. In de intake leg ik daarom altijd uit waarom regressie werkt en hoe ons menselijk brein in elkaar zit. Zo leren ze me een beetje



kennen en kunnen ze ervaren wat voor mens ik ben. Mijn stijl is licht maar ook resultaatgericht, dus als ik voel dat we ergens doorheen gaan dan focus ik daar direct op. Soms past dit niet en dan verwijs ik liever door naar iemand met een aanpak die meer geleidelijk werkt zoals haptonomie of Somatic Experience. Ook check ik of iemand in staat is om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen leven, want dat is essentieel. Mensen die lijden aan psychoses of verslaafd zijn aan alcohol of drugs kan ik niet behandelen.

Op het moment dat iemand na deze introductie zegt: 'Ja ik wil en durf dit met jou', dan lopen we samen zijn levensverhaal door en plannen we vijf afspraken voor sessies. Dat doe ik altijd in potlood, want afspraken mogen te allen tijde worden afgezegd als iemand er nog niet aan toe is om een volgende stap te zetten. Ik heb hier dus altijd goed gemotiveerde mensen zitten.

In een sessie breng ik een cliënt vanuit de huidige pijn of vervelende gevoelens, al doorvragend, ik suggereer nooit iets, terug naar een traumatische gebeurtenis. Ik laat hem die herbeleven en verwerken in het hier en nu. Zo wordt het trauma afgesloten en worden de triggers waar de cliënt eerder op gereageerde geneutraliseerd. Eerder heb ik ook met EMDR gewerkt maar dat was voor mij te veel protocol. In de manier waarop ik nu met regressie werk, heb ik alle tijd en ruimte om me volledig te verbinden met mensen. Ik hou van het speelse en ik vind het niet erg dat ik nog niet weet waar het precies naartoe gaat. Het is een geweldig vak!' vertelt Ingrid enthousiast.

'Na iedere sessie check ik uitgebreid of er nog ergens in het lijf spanning is en voordat de mensen naar huis gaan, kunnen ze hier nog een dutje doen of even in de tuin bijkomen zodat ze goed geaard weggaan. Ik vind verbinding en nazorg belangrijk. Daarom wil ik van iedereen de volgende dag een appje over hoe het met ze is, want een sessie kan wel nawerking hebben. Ook kunnen ze me altijd even bellen als ze iets niet snappen. Zelf ga ik meestal na een sessie lekker in de tuin werken of een stuk wandelen om mijn eigen balans te houden.'

Ingrid is toegewijd aan haar vak en streeft ernaar dat het net als EMDR aansluiting vindt in de reguliere zorg. 'Samen met de beroepsvereniging heb ik daarom in 2019 een cliënttevredenheidsonderzoek gedaan onder ruim 400 cliënten van collega-therapeuten. De uitstekende resultaten ervan zijn geverifieerd door prof. dr. Bert Groen en gepubliceerd in het Tijdschrift voor Integrative Geneeskunde.^[1] In vervolg hierop vindt er nu onder leiding van Groen een grootschalig wetenschappelijk onderzoek plaats naar de effectiviteit van regressietherapie. Ik hoop dat de resultaten overtuigend zullen zijn.'

Zelf is ze opgegroeid in een fijn gezin met medici in Groningen en wilde na de middelbare school haar vleugels uitslaan. Ze verhuisde naar het westen van het land en belandde, na de Europese opleiding van Schoevers, bij een Amerikaans bedrijf waar ze de marketing in rolde en vervolgens door heel Europa



Ingrid Klooster 'mijn stijl is licht maar ook resultaatgericht'

vloog als productmanager. 'Nadat ik twee dochters had gekregen waren zij het belangrijkste voor mij. Ik ben toen parttime gaan werken in de marketing voor biologische producten maar wist toen ook al: dit is niet waarvoor ik hier ben. Zo'n tien jaar geleden ben ik met mijn gezin in Plum Village geweest en daar heb ik wel een verdiepingsslag gemaakt. Ik ben daarna als vrijwilliger in een hospice gaan werken. Overdag stond ik in de doe-modus en 's avonds zat ik alleen maar aan bed bij iemand. Daar kwam ik in een heel andere laag en dat is absoluut ook een voorbereiding geweest om al het verdriet dat hier tijdens de sessies naar boven komt te kunnen hanteren. Terwijl ik naar mijn werk fietste zong ik iedere dag de Soefimantra: 'Use me for the purpose that Thou wisdom chooset'. En toen ik aan het begin van de crisis in 2008 tijdens een reorganisatie werd ontslagen was het me direct duidelijk: nú kom ik op het pad waarvoor ik hier ben. Zo ben ik uiteindelijk omgeschoold tot regressietherapeut op de School Regressie- en Reïncarnatietherapie Nederland. Ik voel me bevoorrecht dat ik nu dit werk mag doen en zo kan bijdragen aan het geluk van mensen. Dit werk hoort echt bij mij, net als mijn bloemetjes.' ■

Meer informatie: www.regressietherapieharderwijk.nl

BRONVERMELDING:

1. Klooster I. *De effectiviteit van regressietherapie – een onderzoek*. TIG – Tijdschrift voor Integrative Geneeskunde, jaargang 35, nummer 3, 2020.