

Gemeente Alphen op zoek naar adviseurs

DOOR HANNAH VERNOOIJ

Altijd al de gemeente Alphen willen adviseren? Dan is dit je kans. De gemeente zoekt namelijk mensen die haar advies willen geven over het Alphense communicatie- en participatiebeleid.

Wethouder Tseard Hoekstra, wat doet een adviseur precies?

„De adviseurs gaan in een open, informele sfeer het gesprek aan

met de wethouder en met elkaar. In eerste instantie zijn er drie bijeenkomsten in de avond. Het gesprek gaat bijvoorbeeld over hoe Alphenaren het beste van informatie kunnen worden voorzien. Inwoners weten zelf hoe zij betrokken willen worden bij het beleid.”

Wie komen er allemaal in aanmerking als adviseur?

„Iedereen is welkom, zowel jong als oud en mensen met een hoog of laag opleidingsniveau.”

Welke capaciteiten moet je hebben?

„Het belangrijkste is dat de adviseurs het beter weten dan wij. Daarnaast moet je weten hoe je een boodschap overbrengt en ideeën over de stad hebben.”

Moet je ook op sollicitatiegesprek?

„Nee, je hoeft niet te solliciteren.

Iedereen kan meedenken.”

Waarom doet de gemeente dit?

„Meedenken en meedoen is hét speerpunt van de gemeente. We willen de betrokkenheid van de inwoners vergroten en gebruik maken van hun expertise. Daarom is het logisch dat we Alphenaren betrekken bij het nieuwe communicatie- en participatiebeleid.”

Verdien je er ook wat mee?

„Nee, het is een vrijwillige functie. We zoeken mensen die graag met ons mee willen denken, zonder dat daar een bedrag tegenover staat.”

Levert het je een baantje op bij de gemeente?

„Wie weet.”

Aanmelden als adviseur kan via: www.alphenaanderen.nl

IN THERAPIE

Net als een dagje sauna



ANNELIES KARMAN
ANNELIES@ALPHEN.CC

Mijn armen en benen voelen zwaar. Het lijkt alsof ik in de stoel gedrukt word. De stem van Alexandra komt van ver. Ik ben onder hypnose, in trance.

De stoel waar ik onderuit gezakt in zit, staat in de kamer van Alexandra van Eenennaam. Zij geeft alternatieve psychotherapie in haar huis in de Alphense wijk Berendrecht. Ik wilde graag onder hypnose, dat leek me spannend. Voor zover ik weet heb ik geen onverwerkte trauma's, maar dat is niet erg. Alexandra heeft een ontspanningssessie voorbereid. Die kan ik best gebruiken. „Concentreer je eerst op je ademhaling”, begint ze. Dan moet ik mijn spieren afwisselend spannen en ontspannen. Mijn ogen zijn dicht. De stoel waar ik in zit, blijkt achterover te kunnen, zodat ik een beetje lig. „Doe je ogen open en concentreer je op een punt op het plafond.” Ik ben weer in haar praktijkruimte. Ik zie de kaarsjes flakkeren, naast me zit de kikker in meditatiehouding. „Tel nu terug vanaf vijfhonderd. Als je de tel kwijt bent, pak je het gewoon weer ergens op.” Ik doe braaf wat me gezegd wordt. „Je oogleden worden zwaar”, weet Alexandra. Dat klinkt cliché, maar ik zie nu in dat het waar is. Ik doe mijn ogen dicht. Alexandra praat door en ik concentreer me op het tellen, tot ik daarmee mag stoppen. Ik ben nu onder hypnose. Wie ik ben, weet ik nog heel goed. Alexandra kan me niet opdragen om uit het raam te springen. Dat



Alexandra.

Foto Hedske Vochteloo

zei ze al van te voren: je bent er nog helemaal bij. Maar het voelt raar. De vriendelijke stem van Alexandra komt uit de verte. Mijn lichaam voelt heel zwaar. We gaan nog een stukje verder. Alexandra vraagt me om een tuin op te roepen, waarin ik van trap treden loop. Nou ben ik niet zo goed met beelden, maar ik doe wel erg mijn best. Ik zie niet echt een tuin, maar doe wel alsof ik een trap af ga. Zo drijf ik steeds verder weg. Alexandra blijft tegen me praten. Wat ze precies

zeft, kan ik me niet zo goed meer herinneren. Iets over ontspannen en zelfvertrouwen. Dan telt ze van 10 tot 0 en mag ik mijn ogen weer open doen. Het lijkt alsof ik uren weg ben geweest. Ik knipper. Het waren twintig minuten, maar ik heb hetzelfde ontspannen gevoel als na een dagje sauna.

Door het terugtellen hield ik mijn bewustzijn bezig, zodat mijn onderbewuste als het ware boven komt drijven. „Ik kan suggesties doen aan je onderbewus-

te”, zo legt Alexandra dat uit. In mijn geval misschien niet zo belangrijk, maar voor de meeste mensen die in Alexandra's praktijk Keerpunt komen wel. Zij zitten niet zo lekker in hun vel, hebben last van angsten, kunnen hun verleden niet loslaten of willen gewoontes veranderen.

„Dan kun je naar een psycholoog gaan”, zegt ze. „Maar ook naar mij. Het één werkt voor de één, het ander voor de ander. De therapie die ik geef is kort, meestal hebben we genoeg aan vijf tot

In therapie

De redactie van alphen.cc gaat in therapie. Nu de nachten lenger en de dagen steeds korter worden, ben je wat eerder geneigd om bij de pakken neer te gaan zitten. De journalisten maken het zich gemakkelijk op de sofa's van therapeuten en alternatieve genezers en schrijven hierover in de krant. Vandaag: hypnotherapie.

tien sessies.” Terwijl zij vertelt over haar praktijk, voel ik me nog steeds licht, ontspannen.

Volgens Alexandra is de kracht van haar aanpak dat ze allerlei manieren combineert. Ze deed een driejarige opleiding en beheerst een hele waslijst aan methodes: hypnotherapie, EMDR, regressie- en reïncarnatietherapie, NLP, energiewerk, EFT, reiki, spiritual response therapy en bewustzijnstraining bij overgewicht. De kern blijft het onderbewuste. In het onderbewuste ligt de oorzaak, maar ook de oplossing van je problemen, redeneert Alexandra. Als je in trance bent, kan ze contact maken met het onderbewuste. Nare en traumatische ervaringen kun je niet deleten zoals op een computer, maar je kunt wel de manier waarop je erop terugkijkt veranderen. Zo heb je er minder last van en kun je weer 'verder met je leven'. De doos tissues staat klaar. „Vaak pinken de mensen wel een traantje weg.”

's Avonds doe ik thuis mijn ogen dicht. Zou ik die ontspanning zelf ook kunnen oproepen? Mijn eerste poging mislukt hopeloos. Praktijk Keerpunt van polyenergetisch therapeut Alexandra van Eenennaam, Paltrok molen 112, 421802, www.keerpunt.org.

LEVEN IN RIDDERVELD

Beste Annelies, dit is ook Nederland

Wat kan er Hollander zijn dan een Volendamse haringkar? Van waaruit twee Hollandse meiden de allerhollandste haringen verkopen? Ze maken enthousiast je bestelling klaar, terwijl de schubben en de visingewaden op hun blauwe voorschoten en hun zwarte djellaba's spatten. Het gaat weer goed met de Ridderhof. Aan de leegstand is een einde gekomen, etnisch ondernemerschap heeft het winkelcentrum overgenomen. Dat neemt soms verrassende vormen aan, zoals twee gelovige jonge Marokkaanse vrouwen die bij de roltrap haring verkopen. In het oververhitte Nederlandse integratiedebat is het vaak alles of

niks. Ofwel je bent een schaatsende Nederlander die hutspot en erwtensoep eet, of een koran-reciterende islamiet die in wijde gewaden loopt en die zijn vingers aflijkt bij baklava en harira. Maar de werkelijkheid is niet zo overzichtelijk. Toegegeven, het is een eigenaardig gezicht, twee meiden in kraaiengewaad met blauwe schorten voor en een hoofddoekje om, maar ze maken me ook vrolijk. Die twee, ze maken d'r wat van! Ze werken hard, ze zijn fris en enthousiast en zeer behulpzaam. Als dat Nederland anno 2010 is, dan wil ik er wel meer van. Groetjes, Wilfred



Hij woont in een grote eengezinswoning, zij in een flat. Hij noemt zijn wijk bij de keurige naam Ridderveld, zij zegt gekserend Alphen-Noord. Verslaggevers Wilfred Simons en Annelies Karman schrijven elkaar elke week een brief over de leuke en minder leuke kanten van het leven in Ridderveld.

Hoi Wilfred, dat zie je andersom ook

Wat leuk zeg, twee dames met hoofddoek achter de haringkraam. Ik zal er eens op letten als ik in de Ridderhof ben. Dat soort dingen gebeurt andersom ook. Nederlanders die een pizzeria beginnen, een delicatessenwinkel gespecialiseerd in allerlei producten van ver weg, dat soort zaakjes. Nederlanders houden sowieso wel van culinaire avonturen. De hele wereldkeuken komt voorbij. Wel op maat gemaakt voor de Hollander uiteraard, want het eten moet snel op tafel. In hapklare brokken. Geen tijd om vijf soorten verse kruiden toe te voegen, we nemen wel een

zakje. De ene dag zo'n maaltijdpakket. Die pakketten smaken eigenlijk altijd hetzelfde. Of je nou Mexicaanse burrito's hebt of Turkse Dürüm, het lijkt op elkaar. Beter kun je naar één van onze Ridderhofse speciaalzaakjes gaan en je fantasie gebruiken. Dan sta je wel wat langer in de keuken. Keuzes, keuzes. Aan die twee vrouwen achter de haringkar is het allemaal niet besteed. Die eten een visje 's avonds en de andere dag lekkere stamppot. Misschien maken ze het allemaal wel klaar in de tajine. Fusion cooking, heet dat dan. Groetjes, Annelies