



## IN DE SCHIJNWERPER

### Anke Berentschot: 'Ik zag dit huis en was gelijk verkocht'

**Anke Berentschot (62) woont op J.J. Allanstraat 409. Ze werkt als haptotherapeut in Koog aan de Zaan.**

#### Wat doet een haptotherapeut?

Haptonomie houdt zich bezig met de verbinding maken tussen je denken, je voelen en je doen. We zijn natuurlijk veel vanuit ons hoofd bezig. Veel mensen luisteren slecht naar de signalen van hun lijf. Als je daar niet naar handelt kun je overbelast raken. Soms voelen mensen die signalen ook gewoon niet. Dan gaan we samen kijken hoe diegene zich bewust kan worden van wat het lijf hem of haar vertelt. Je lijf heeft zijn eigen geheugen. Alles wat je hebt meegemaakt, zit daar opgeslagen. Dat noem je je 'stille kennis'. Zo reed ik zelf een keer in de auto toen ik op mijn telefoon een naar berichtje kreeg. Ik las dat op een bepaalde plek en nog heel lang als ik weer op die plek reed schrok ik. Zo kun je ook aan een geur een bepaalde herinnering hebben. Sommige herinneringen kunnen je zodanig belemmeren dat je daar iets aan moet doen. Dan kun je leren die stille kennis als het ware te overschrijven met betere ervaringen. De therapie bestaat uit gesprekken, ervaringsoefeningen en een aanrakend deel. Je lijf is dus het instrument. In die zin is mijn voorgeschiedenis als fysiotherapeut heel prettig. Ik vind het een prachtig vak.

**'Je lijf heeft zijn eigen geheugen'**

#### Wordt haptonomie ook wel als zweverig ervaren?

Nou het is juist heel erg met twee benen op de grond. Voel maar wat er nu is en wat je ermee doet. Het heeft niets spiritueels, integendeel. Het is juist heel erg met je lijf. Ik krijg veel mensen met overbelasting of een burn-out. Het aantal sessies is heel wisselend. Dat kunnen er drie, maar ook dertig zijn.

#### Waar heeft je wieg gestaan?

Ik ben geboren en opgegroeid in Breukelen en heb in Amsterdam fysiotherapie gestudeerd. Ik heb daar mijn inmiddels 'exgenoot' leren kennen. We zijn in Amsterdam gaan wonen en werken. Dat was een heel leuke tijd. Ik heb in verschillende gezondheidscentra gewerkt. Zo heb ik aan de wieg gestaan van het eerste gezondheidscentrum van Purmerend. In 1985 had ik even geen baan en ben ik tijdelijk in gezondheidscentrum Westerveld gaan werken als assistente van de huisartsen. De bedoeling was voor een paar weken, maar dat werden tweeënhalve jaar. Een heerlijke tijd.

#### Ben je zo ook in Westzaan terechtgekomen?

Nee. Zes weken voor de bevalling van onze zoon Rens (nu 32) zijn we naar een premiewoning in

Assendelft verhuisd. Voor mij was dat huis een rationele keus: woonerf, school dichtbij, veilig voor kinderen. Daar is ook onze dochter Marije (30) geboren. Mijn idee was daar een jaar of tien te gaan wonen, maar het werden er eenentwintig. Je gaat het toch uitstellen voor de kinderen. Vervolgens ben ik bij Tilly Brendeke aan de Schoolmeesterstraat gaan werken. In combinatie met de kinderen waren de tijden ideaal. Daarna heb ik ook nog een poos parttime als fysiotherapeut in de Bijlmer gewerkt. Maar nooit ergens heel lang achter elkaar, want op de een of andere manier wist ik dat fysiotherapie toch niet helemaal mijn vak was. Vandaar dat ik in 1994 de overstap naar haptonomie ben gaan maken. Eerst doe je de basisopleiding van twee jaar en daarna de vervolgopleiding van vier, vijf

jaar. Pas dan ben je haptotherapeut. Het is een heel goede overstap voor mij geweest. In 2007 stond dit huis te koop. Onze kinderen waren toen al de deur uit. Ik zag het en was gelijk verkocht. Binnen drie dagen was het van ons. Dit huis past mij als een jas. Echt een fijne plek om thuis te komen. Helaas heeft mijn relatie geen stand gehouden en woon ik hier sinds 2009 alleen. We zijn gelukkig nog steeds goede vrienden, blijven bij elkaar betrokken en kunnen elkaar als gezin ook blijven zien. Rens en zijn vriendin wonen tijdelijk boven de Coop en hebben net een dochttertje gekregen. Gelijk toen ik haar zag voelde ik: jij hoort bij ons. Heel bijzonder!

#### Waar werk je in Koog aan de Zaan?

Ik heb mijn praktijk inmiddels twintig jaar, waarvan al veertien jaar in De Bedrijvige Bij, dat is het voormalige kantorencomplex van Honig in Koog aan de Zaan. Het is een bedrijfsverzamelgebouw. Ik werk rond de dertig uur per week en dat vind ik ook wel genoeg.

#### Zit je zelf wel eens in een overbelaste situatie?

Nee, omdat ik dat ik wel in de gaten hou. Als ik merk dat ik iets niet meer leuk vind of ergens tegenop ga zien, dan zie ik dat als een signaal. Dan zet ik een streep in mijn agenda of plan ik een vakantie in. Ik doe dit werk echt met heel veel plezier, maar het moet ook voor jezelf leuk blijven. Ik denk nooit: o, ik móét vandaag werken.

#### Heb je hobby's?

Tuinieren, wandelen, wandelvakanties. Ik heb onlangs een piano gekocht en ben op les gegaan. Maar ik vond het heel moeilijk. Vroeger heb ik harp

gespeeld en die beweging zit gewoon nog in mijn lijf. Dus toen heb ik weer een harp gekocht. Hij staat boven. Als ik naar bed ga denk ik: nou, nog eventjes dan. En voor je het weet ben je een uur verder. Verder maak ik wel eens creatieve dingetjes en ik lees graag. Ik zit al jaren op yoga in De Kwaker.

#### Hoe is voor jou het wonen in Westzaan?

Ik heb in het begin aangeschopt tegen de fabrieken en de stank. Als hoogzwangere was ik indertijd erg gevoelig voor luchtjes. Haha, qua werk ben ik zowat in de Honigfabriek gaan zitten, ja. Maar daar wen je aan. Het hoort hier ook. Ik ben de Zaanstreek wel gaan waarderen. Ik vind het hier mooi en met name Westzaan is een heel fijn dorp. Ik heb me hier vanaf het begin meteen oké gevoeld. We kwamen hier al met de kinderen voor Sinterklaas en we gingen ook altijd naar de viering op kerstavond in de Grote Kerk. Ik woon ook in een prima buurtje. Als ik meer tijd had, zou nog wel wat meer willen betekenen voor het dorp, maar dat komt later. Ik heb nog een oude moeder van 94 die in de Achterhoek woont. Ik ga wekelijks naar haar toe, dus dan ben ik een dag kwijt. Het is verdrietig om te zien dat zij als dementerende het leven en de wereld niet meer zo begrijpt. Soms vraagt ze me of haar ouders nog leven. En dan wordt ze een beetje verdrietig en boos, omdat ze haar dat helemaal niet verteld hebben.

#### Wat vind je belangrijk in het leven?

Ik weet van huis uit veel over je aanpassen en ik heb moeten leren dat ik naar mezelf mag luisteren en mijn eigen keuzes mag maken en de dingen mag doen die bij mij passen, die ik belangrijk vind. Dat je je niet laat leiden door wat anderen belangrijk vinden. Ook belangrijk vind ik, behalve gezondheid uiteraard, om verbinding te voelen met mensen die me dierbaar zijn en daar ook moeite voor te doen.

*Marijke van der Pol*

