

# 'Het ouder worden dwong me mijn grens te voelen'

## Een interview over ouder worden



Met haar 70 levensjaren heeft Marianne de Hoest een schat aan ervaring opgedaan, zowel in haar persoonlijke leven als met haar praktijk Lavendeltuyn die al 30 jaar bestaat. Ze vertelt hier dan ook graag over tijdens dit interview. Ik bezoek haar op een zonnige dag in april in haar gezellig huis in een buitenwijk van Leiden. Er staan schilderijen van eigen hand tegen de muur, wachtend op de volgende expositie. Boven is een grote praktijkruimte waar van alles gebeurt: mindfulness-meditatie, auroreading, healing, hypnotherapie. Wat is er in de loop der jaren veranderd binnen haar werk?

**Coproductie: Marianne de Hoest, Lilian Roos en Alice de Wit**

Het ouder worden houdt Marianne bezig. Zij is wat haar werkzaamheden betreft wat aan het afbouwen, want dit jaar wordt zij 71 jaar. Zij heeft in haar leven op allerlei manieren hulpverlening gegeven. Eerst als maatschappelijk werkster en daarna startte zij een eigen praktijk *Lavendeltuyn* met in het begin ontspanningsmassages en coachingsgesprekken. Vervolgens volgde zij allerlei opleidingen en bijscholingen, waaronder hatha yoga, polariteitsmas-

# 'IK VIND HET LEUK OM NIEUWE ONTWIKKELINGEN TE VOLGEN'

sage en bachbloesemremedie, hypno- en regressietherapie, de healing- en reading-opleiding bij het Cico, mindfulness, wandelcoachen en voice dialogue.

## Ben je niet eens uitgeleerd?

“Doordat ik altijd in beweging ben gebleven, bleef mijn praktijk ook in beweging. Er waren telkens weer nieuwe opleidingen en werkvormen die mijn interesse pakten. Als therapeut ondersteun je natuurlijk anderen in hun persoonlijke ontwikkeling, maar zelf ben je ook nooit uitontwikkeld. Er ligt altijd wel weer een nieuwe uitdaging op je pad. En wat ik tegenkom in mijn werk, weerspiegelt altijd mijn eigen ontwikkeling. Dit zie ik ook terug in de cliënten die ik aantrek. De thema's waarmee zij worstelen, vertellen me altijd iets over waar ik zelf sta op dat moment.

Daarnaast ben ik leergierig. Als ik tegen iets aanloop, ga ik daar gelijk mee aan de slag. En ik vind het leuk om nieuwe ontwikkelingen te volgen. Ik kan iedereen aanraden om te blijven bijleren en om werkvormen te combineren. Zo zijn mijn mindfulness-cursussen anders dan die van anderen, omdat ik het combineer met andere werkvormen en daardoor dieper op thema's in kan gaan.

Dat ik me in 2009 ging verdiepen in mindfulness, bleek achteraf een geweldige stap. Dat heeft me zo veel gebracht, leven in het 'nu' en op zoek naar de rust in jezelf. Dit was een goede aanvulling op mijn werk als hypnotherapeut. Mijn cursussen mindfulness hebben altijd goed gelopen, omdat deze werkvorm vanaf die tijd steeds populairder werd. Zo lifte ik mee op een trend.

Ik heb het individueel werken altijd gecombineerd met cursussen, zoals intuïtieve ontwikkeling, hatha yoga en later dus mindfulness-meditatie. Cursussen zijn altijd de voeding geweest voor mijn praktijk. Het is fijn als mensen via een cursus kennis met mij en mijn werkwijze maken, waarna ze regelmatig besluiten om individueel bij me aan de slag te gaan. Ook lezingen en thema-avonden hebben me altijd geholpen om nieuwe cliënten aan te trekken.”

## En wanneer wil je stoppen met werken?

“Ik heb zo veel plezier in mijn werk, dat ik altijd heb gezegd mijn hele leven te blijven werken. Toch loop ik sinds een aantal jaar tegen lichamelijke beperkingen aan. Ik heb artrose en ik ben in 2013 geopereerd aan mijn heup. Vroeger stond ik daar niet bij stil, dat mijn lijf op een dag kon tegenwerken. Eerst moest ik het masseren afbouwen, vanwege mijn artrose. En na de heupoperatie kon ik ook geen yogalesen meer geven. Dat was confronterend. Ik heb het lang niet willen toegeven, maar op een dag moest ik er wel een streep onder zetten. Met het ouder worden merk ik dat ik minder energie heb. Ik ben wat kwetsbaarder, emoties komen heftiger binnen en ik wordt sneller moe van de dingen die ik doe. Zo kan ik echt maximaal een uur in de tuin werken, daarna moet ik rust nemen.”

## Is het moeilijk om dingen los laten?

“Ja, dat vind ik lastig. Toch gaat het steeds gemakkelijker. Daarbij komt met het ouder worden ook wat meer rust vanbinnen. Het móeten wordt wat minder, ik hoef niks meer te bewijzen. Ik ben er steeds beter in geworden om naar mijn lichaam te luisteren en mijn grens te voelen. Ik blijf werken, maar op een lager pitje. Zo is twee cliënten op een dag voldoende voor mij. Daarbij richt ik volop ruimte in om te genieten van mijn kleinkinderen, want ik heb vier kleinkinderen van mijn zoon en dochter.

Inmiddels weet ik dat iets loslaten ook altijd iets moois brengt. Ik heb nu kleine cursusgroepjes waar ik heel intens mee werk. Daarbij blijven er altijd cliënten op mijn pad komen, waar ik fijn individueel mee aan de slag kan. Ook op andere gebieden maak ik bewustere keuzes, vriendschappen, uitstapjes, ik kan gewoon minder dan vroeger.

Met die rust, komt ook sneller de eenzaamheid om de hoek. Als alleenstaande moet je toch op pad om onder de mensen te komen. Daarom ben ik tegelijk met

het afbouwen van mijn werk meer ruimte gaan maken voor wat ik leuk vind en wat me ontspanning geeft. Zo kwam ik op schilderen, waar ik heel veel uit haal.”

## Welke betekenis heeft het schilderen voor je?

“Van een hobby, heeft het een centrale plaats in mijn leven gekregen. Toen ik nog fulltime werkte en mijn kinderen nog jong waren, gunde ik mezelf niet veel ruimte voor hobby's. Ik kom uit een domineesgezin en heb geleerd dat werk belangrijk is, dat dit voor gaat op alles. Maar toen mijn lichaam veel werken niet meer toestond en ik gedwongen werd om meer rust te zoeken, vond ik veel ontspanning in het schilderen. Sinds een tijdje exposeer ik wel eens en ik heb pas geleden voor het eerst een werk verkocht. Ik was ontroerd dat iemand een werk van mij zo mooi vond om het te willen kopen en thuis aan de muur te hangen. Dat was een bijzonder moment voor mij.

Met het ouder worden komen meer herinneringen boven van mijn kinderjaren en puberteit. Ook mijn kleinkinderen roepen vaak herinneringen aan mijn eigen jeugd op. Mijn vader was dominee, mijn moeder had ook theologie gestudeerd en schreef onder andere lesprogramma's voor de zondagsschool. Tegenwoordig haal ik ook weer meer uit het geloof. Lange tijd speelde het geen rol in mijn leven, maar nu vind ik het weer fijn om zo nu en dan in de kerk te komen.

Ik heb mijn ouders in het verleden veel verweten en mijn jeugd was lang niet altijd gemakkelijk, maar ik voel nu geen woede meer. Enkel liefde en zachtheid. Ik kan mijn ouders enorm waarderen om de passie en liefde die zij voor hun werk hadden. Ik heb hun drive meegekregen. Misschien is dat wel het geheim van het leven: betekenis geven door neer te zetten waarin je gelooft en dit zo in te richten dat je er plezier aan beleeft. Dan kan het stromen en kun je alles met passie doen.”

Een schilderij van Marianne staat op de cover van dit blad. (red.)