

Communiceren met het onderbewustzijn

Irakveteraan Evert Kampert is oud-marinier én internationaal geregistreerd hypnotherapeut met een eigen praktijk. “Vaak zijn mensen verbaasd als ze horen dat ik me met hypnose bezighoud én bij de mariniers heb gezeten.” Kampert helpt mensen bijvoorbeeld van hun angsten af te komen, te stoppen met roken, af te vallen of om te gaan met stress. *Checkpoint* mag er alles over vragen en nee, je verliest niet alle controle tijdens een hypnose, je kunt niet in hypnose blijven en het is niet eng.

Door: Linde van Deth

Als Evert Kampert (44) uitlegt hoe hypnose in zijn werk gaat, klimt het minder zwaarig dan mensen misschien verwachten. “Dat ik bij de mariniers heb gezeten, trekt sommige mensen over de streep. Dan denken ze: bij een marinier kan het niet heel wazig zijn”, zegt de veteraan lachend. “Veel mensen kennen hypnose van tv, bijvoorbeeld door Rasti Rostelli. Dat is showhypnose. Iemand gaat nooit verder dan zijn eigen grenzen. Je kunt iemand in hypnose geen dingen laten doen die hij normaal ook niet zou doen. Mensen hebben na mijn sessie ook gewoon het idee dat ze er continu bij zijn geweest. Soms blijkt bij de nabespreking dat ze een stukje kwijt zijn, maar als ik benoem wat er gezegd is, weten ze het wel weer. Het is niet zo dat mensen ‘weg’ zijn tijdens een hypnose.”

Patronen

Kampert vertelt dat je in de hypnose werkt met patronen van het onderbewustzijn. Door de communicatie met het onderbewustzijn onder hypnose worden die patronen doorbroken en wordt er een nieuw patroon voor in de plaats gezet. Een voorbeeld: als je bang bent voor hondden, dan stelt je onderbewustzijn bij het zien van een hond het patroon in werking van angst: je voelt stress, gaat zweten, trillen, wil vluchten. Dat gaat vanzelf, je hebt daar geen invloed op. Voorafgaand aan de sessie probeert Kampert erachter te komen hoe je je wél wil voelen als je in aanraking komt met een hond, bijvoorbeeld ontspannen, vol zelfvertrouwen en in balans. Vervolgens wordt dat patroon in de plaats gezet van het angstpatroon, zodat je onderbewustzijn een hond niet meer koppelt aan angst en stress.

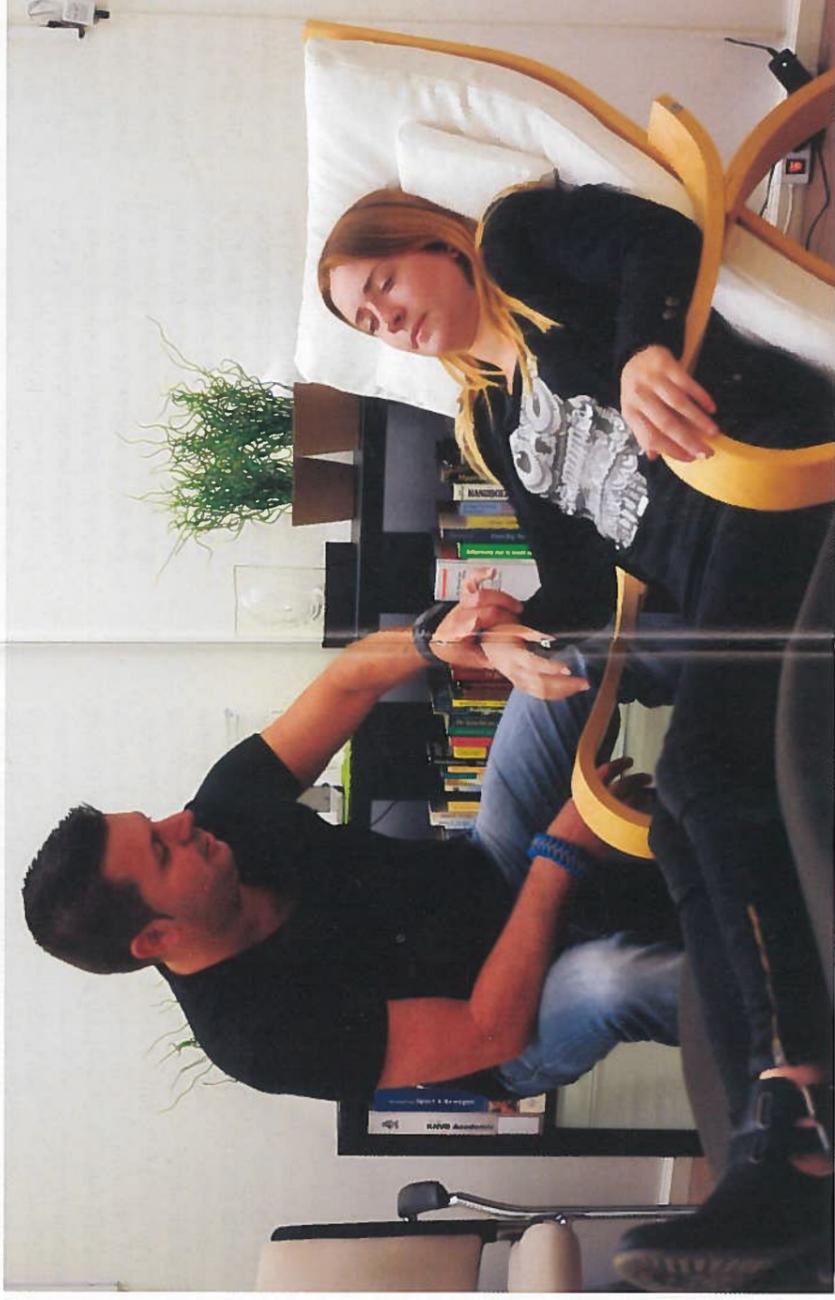
kan hypnose hulp bieden, wat Kampert betreft al in één of twee sessies. “Ik kan natuurlijk niet een half been laten teruggroeien. Maar veel lichamelijke klachten hebben ook een psychische oorzaak en dan kan ik er wél wat mee.”

Irak

De veteraan vertelt dat hij al tijdens de mariniersopleiding geïnteresseerd was in welke invloed dat wat je zegt op mensen kan hebben. “Je kunt mensen dus positief beïnvloeden door wat je zegt. Daar ben ik me later in gaan verdiepen.” Kampert kwam in 1989 op in de Rotterdamse Van Ghentkazerne. Hij ging bij het Korps Mariniers en kwam terecht bij de 13e infanteriecompagnie. In 1991 ging hij in het kader van Provide Comfort naar Irak. “Met onze compagnie hebben we het hele noorden van Irak gezien.” Naast de patrouilles en de beveiliging van bijvoorbeeld bruggen, boden ze vooral humanitaire hulp aan de gevluichte bevolking. “Ik vond het een prachtig land, maar heel arm. En kinderen van 14 liepen met door geladen kalasjnikovs rond, terwijl je zelf op patrouille je wapen niet mocht doorladen. Zo zou het niet moeten zijn, dacht ik soms.” Hij geeft aan dat zijn tijd bij de mariniers en zijn uitzending hem hebben gemaakt tot wie hij nu is. “Ze zeggen dat je anders terugkomt. Zelf had ik dat idee niet zo, maar mijn omgeving wel. Je ziet veel en je slaat dat op. Iedereen houdt er wat aan over, maar dat kan uiteraard ook heel positief zijn.”

Sporthyypnose

Op 23-jarige leeftijd ging hij de dienst uit en kon hij aan de slag bij justitie. Eerst in de beveiliging en later in een penitentiaire inrichting. Daarna stapte hij over naar een



Irakveteraan Evert Kampert in zijn hypnosepraktijk. Foto: Birgit de Roij



Evert Kampert in Irak, bij een wapeninzamelingsactie. Foto: privécollectie Evert Kampert

jeugdınrichting. Ondertussen studeerde hij sociaal pedagogisch werk en integrale veiligheidskunde. In de instelling voor ‘jeugd-tbs’ werkte hij als groepsleider, teamleider en afdelingshoofd en inmiddels is hij ongeveer zeven jaar maatschappelijk werker. Binnenkort hoopt hij zich via zijn werk extra te specialiseren in cognitieve gedragstherapie en PTSS-behandeling. Naast zijn werk heeft hij zich ontwikkeld tot hypnosecoach. Hij haalde certificaten in conversationele hypnose en regressietherapie en volgde opleidingen bij buitenlandse hypnose-instituten. De hypnosepraktijk doet hij nu in zijn vrije uren. “Dat loopt inmiddels een beetje uit de hand, ik ben er ’s avonds en op mijn vrije dag altijd mee bezig.” Via het CIOS heeft hij de opleiding begeleider fitness gedaan en bij de KNVB de opleiding trainer. Daarnaast is hij een van de hypnotiseurs van Hypnosport. Daar behandelt hij topsporters die hun prestaties willen verbeteren. “Sporthyypnose helpt sporters met hun focus. Het zorgt ervoor dat ze het langer volhouden, krachtiger en explosiever zijn. Soms heb je als sporter belemmeringen die ervoor zorgen dat je niet piekt. Hypnose kan ervoor zorgen dat die belemmeringen verdwijnen zodat je op de top van je kunnen presteert.”

Veteranen

In de praktijk behandelt hij ook veteranen met onder meer PTSS of stressklachten en tweede generatie oorlogsslachtoffers, bijvoorbeeld kinderen van Indiëveteranen. Ook is hij als psychosociale ondersteuning toegevoegd aan het veteranencafé in Tiel. Het is bij een hypnosesessie wat betreft Kampert niet nodig om terug te gaan naar de situatie waarin de oorzaak van de klachten ligt. “Dat levert wel eens discussies op met psychologen die denken dat dit per se nodig is binnen een behandeling. En soms willen mensen het zelf heel graag en dan doe ik het uiteraard wel. Maar wat mij betreft is het onnodig. Waarom zou je teruggaan naar die shit als het niet hoeft? Je weet waar je last van hebt en waar je naartoe wil, wat je wil zijn. Dat is voor mij genoeg. Maar er zijn zoveel therapieën, je moet vooral iets kiezen wat bij je past en wat voor jou werkt.”

www.atyourrown.nl