

## **VERTROUW(D)!**

*Interview in Studentblad De Honestum Amsterdam, oktober 2019*



### **Wie ben je en wat doe je?**

Ik ben Corinne van Ravels. Ik heb een praktijk voor hypnotherapie en trauma therapie en help (jong) volwassenen om het meeste uit zichzelf te halen. Mijn praktijk zit letterlijk op de middenstip van het oude Ajaxstadion. Dat vond ik wel een goeie plek toen ik me in 2004 zelfstandig vestigde. Net als Ajax uitgaan van eigen kracht, doorzetten en overwinnen, maar wel in teamverband.

Daarom heet mijn praktijk ook Eyeco: samen kijken. Je hoeft het niet alleen te doen. Net als Ajax werk ik met de client samen en steun hem om succes te halen.

### **Maar je bent oorspronkelijk toch jurist?**

Ja, dat klopt. Ik heb Rechten gedaan in Leiden. Toen ik als jurist aan het werk was, liep ik voor de lol een dagje mee bij een therapieopleiding. Dat greep me. Inmiddels ben ik alweer 17 jaar therapeut. En het analytische uit mijn rechtenopleiding gebruik ik nog dagelijks: het is mooi om samen te ontdekken wat er écht dwars zit en daarmee aan de slag te gaan. Dan is er snel vooruitgang.

### **Werk je veel met studenten?**

Iedereen is welkom, maar met studenten en dertigers is er gauw een klik. Ze hebben zo'n zin in het leven en ze zijn nog overal enthousiast voor. En ik merk dat ik ze het gevoel kan geven dat ze de moeite waard zijn en zichzelf mogen zijn. Dat is er in hun jeugd niet altijd van gekomen.

### **Maar ze hebben toch niet zo vaak problemen?**

Dat denken meer mensen. Ze verwachten dat jongeren naar Amsterdam gaan en daar een leuke studententijd hebben. Maar in werkelijkheid kan het tegenvallen. Dingen van thuis kunnen weer naar boven komen. Dat kan om van alles gaan.

En soms was de middelbare schooltijd prima, maar valt het leven nu niet mee. Vragen die studenten mij stellen hebben bijvoorbeeld te maken met: concentratieproblemen, angst, studiedruk, eetgedrag, slapen, relaties, onzekerheid, eenzaamheid, gescheiden ouders, seks, drank en/of drugs. Maar helaas gaat het ook over ernstigere dingen als misbruik, overlijden, of depressiviteit.

**Ik pieker ook wel eens. Wanneer vraag ik nou hulp?**

Iedereen heeft wel eens een dipje. Dat gaat wel voorbij. Maar trek aan de bel als je langere tijd niet lekker in je vel zit of dingen doet waar je niet blij van wordt. In therapie gaan klinkt veel heftiger dan het is. Meestal zijn een aantal korte sessies genoeg om grote stappen te maken. De kosten worden vaak gedekt door de verzekering.

**Hoe zit het met de privacy? Ik heb natuurlijk geen zin om mijn dispuutgenoot ook voor de deur te zien staan.**

Haha. Nee, dat snap ik. Tussen 2 gesprekken zit minimaal 30 minuten zodat je geen bekende tegenkomt.

En aan de andere kant: hulp vragen maakt je beter. Iedereen komt moeilijkheden tegen. Zelf kom ik uit een gezin met zeven kinderen, daar was natuurlijk ook van alles. Je hoeft je nergens voor te schamen.

**Moet ik eerst langs de huisarts voor een verwijzing?**

Nee, dat is niet nodig. Je kunt snel terecht en bijvoorbeeld ook online een afspraak maken.

De gesprekken zijn in de praktijk in de Watergraafsmeer, maar het kan ook via Skype; dat scheelt je een fietstochtje van 15 minuten vanuit het centrum.

Korte vragen kan je ook telefonisch stellen of tijdens een Q&A. Via de site kan je je daarvoor opgeven.

**Heb je tot slot nog een goede tip?** Geniet! En creëer je momentje van rust temidden van alle hectiek.

**PRAKTIJK EYECO:**  
**Corinne van Ravels**  
**1098 WN Amsterdam (Oost-Watergraafsmeer)**

**06 224 11 691**  
**corinne@eyeco.nl**  
**www.eyeco.nl**

