



Anneke Sips (33) werkt bij de Spoedeisende Psychiatrie

Amsterdam en heeft 'het leukste beroep van de wereld'. Haar andere passie is yoga. Workshops en trainingen volgt ze tot in Londen en Berlijn.

Haar doel: 'Yoga integreren in de psychiatrie.'

In mijn werk duiken vanzelf de grote levensvragen op. Soms is het een kwestie van leven of dood voor de patiënten die ik zie. Doorgaans zijn het mensen met een heel complexe problematiek - die ondanks alles opvallend creatief en krachtig zijn. Ik denk dat je dit werk niet kunt doen als het je niet interesseert wat mensen diep vanbinnen bezielt.

Voor mij persoonlijk is zingeving net zo belangrijk. Woorden als 'spirituele zoektocht' vermijd ik als het even kan, maar het is wel wat me drijft. Ik heb veel alleen gereisd. Het is een goede manier om jezelf tegen te komen, in positieve en negatieve zin. En ik ben sinds jaar en dag bezeten van yoga. Op mijn achttiende heb ik de eerste "lesjes" gevolgd en langzaam ben ik er helemaal in gedoken. Tegenwoordig ga ik rustig naar Berlijn, Londen of München als ik weet dat daar een bijzondere workshop wordt gegeven. Ik lees veel over yoga. Ik bezoek symposia. En ik geef ook les.

Hoeveel ik uitgeef? Gemiddeld 800 euro per jaar, heb ik laatst uitgerekend. Maar als er ergens een grote training is, loopt het bedrag snel op. Ik heb er alles voor over, maar geld vragen, vind ik lastig. Als iemand uit mijn privé-yogaklasje krap bij kas zit, zeg ik al gauw: Komt wel. Zakelijkheid en yoga bijten elkaar voor mijn gevoel. Terwijl iedereen denkt:

yoga is iets voor rijke, hoogopgeleide mensen. Wat trouwens vaak ook wel klopt, hoor.

Ik wil yoga gaan integreren in de psychiatrie. Dat is een oude droom waar eindelijk schot in lijkt te komen, nu ik mijn vervolgopleiding tot sociaal-psychiatrisch verpleegkundige aan het afronden ben. Mijn eindscriptie gaat over dit onderwerp en ik ben bezig een project op te zetten voor psychotische patiënten, op uitnodiging van een vooraanstaand behandelcentrum hier in Amsterdam.

Wat me erg heeft geïnspireerd, is het vrijwilligerswerk dat ik in 2010 in Rwanda heb gedaan bij Project Air. Daar wordt ashtanga-yoga gegeven aan vrouwen met hiv die de genocide hebben overleefd. We zochten die vrouwen op in hun naaiateliers. De naaimachines gingen aan de kant en we gingen yoga doen, desnoods met z'n drieën op één matje. Ze konden eindelijk weer goed slapen. Ze vóelden hun lichaam weer. Dat was zo mooi om te zien. Natuurlijk, yoga is geen oplossing, maar het kan wel een belangrijke toevoeging zijn. En het mooie is dat je eigenlijk niet meer dan een matje nodig hebt.'

Ook met iets waardevols in deze rubriek? Mail via pggm.nl/redactie



Verpleegkundige op een matje

tekst: Nicoline Baartman fotografie: Petri Bakker