

## Interview van de week



### Verstilde plek in Leidse Hout

Miep Smitsloo  
miepsmitsloo@planet.nl

De praktijk van Jenneke van Doorn zit sinds een jaar of vier in de Leidse Hout. Ze heeft het Koetshuis, ooit een stal en centrum voor natuur-educatie, omgetoverd tot een smaakvolle yoga- en therapieruimte. Ook met de tuin eromheen is ze continu bezig: ze heeft er varens, mossen, bloemen, struiken en bomen geplant. Het is al een feestje om op deze verstilde plek te zijn, zonder dat ik ooit een yogales heb gevolgd.

Jenneke is een typische yogalerares. Ze praat zacht, is frêle en heeft een artistiek uiterlijk. Maar achter al dat 'softe' zit een ijzeren volhouder. Ze mailt me in het voorjaar van 2016 of ik niet iets kan schrijven naar aanleiding van het tienjarig bestaan van haar praktijk. 'U gaat in uw interviews de diepte in. In zo'n interview zou ik goed kunnen uitleggen op welke manier yoga en mindfulness je kunnen ondersteunen in het gewone leven'.

Maar ja, tien jaar: ik vind het een beetje mager. Jenneke mailt nog een paar keer en begin dit jaar doet ze dat weer. 'Mijn nieuwe website is klaar. Hoewel ik het niet prettig vind om mezelf op de voorgrond te zetten, is dat dan weer zo'n moment om daar toch mee bezig te zijn'. Dan denk ik: laten we het doen. Yoga mag zich per slot van rekening in een groeiende populariteit verheugen, het lijkt wel alsof 'iedereen' anno 2017 aan de één of andere vorm van yoga doet. Da's op zich al een goede aanleiding voor een interview met Jenneke van Doorn, die volgende week zondag allerlei workshops geeft. Voor de mensen met koudwatervrees.



Yoga is allang niet meer een hobby van geitenwollensokkenfiguren. Het is wereldwijd een hype, zelfs een lifestyle geworden waar een half miljoen jonge, oudere, sportieve of niet sportieve landgenoten zich aan waagt. De Oegstgeestse yogadocent-van-het-eerste-uur Jenneke van Doorn over de almaar groeiende markt, de cultuur rond haar vak, haar karakter en merkwaardige levensloop. 'Ik heb eigenlijk een hekel aan sport'.

# 'Mensen zijn vaak veel te streng voor zichzelf'

## Koetshuis

„Vind je het mooi? Meer natuur dan hier wordt het toch niet? Ik heb de boel vijf jaar geleden zelf verbouwd, met mijn broer, die heel handig is. Volgens mij ben je wel een beetje gek als je hieraan begint, haha. Het zag er donker en treurig uit en de stal was oud en vochtig, want hij staat op veengrond. Je krijgt zó schimmel op de muren, als je niet oplet. Voorheen zat hier een milieu-educatief centrum en werden er kleine tentoonstellingen gehouden. De stadsbioloog, Frits van der Sluis, hield hier kantoor.

Toen het Koetshuis leeg kwam, heeft de gemeente Leiden een oproep gedaan aan aspirant-huurders om een projectplan te schrijven. Ze hebben mij gekozen omdat ik 'de stilste' ben en omdat ze meenden dat de natuur me aan het hart gaat. Dat is ook zo. Maar het was een sprong in het diepe, zeker voor iemand als ik, die geen enkele zakelijke ervaring heeft. Het komt omdat mijn toenmalige partner en mijn broer zeiden: 'Deze plek is voor jou'. Ik dacht: Jenneke, dan moet je er maar voor gaan."

## Afkomst

„Oorspronkelijk kom ik uit Brabant. Mijn ouders waren eenvoudige mensen, mijn vader was postbode en tuinman. Het was al heel bijzonder dat ik naar de MMS mocht, want meisjes uit mijn milieu gingen direct naar de huishoudschool. Toen mijn vader me ging opgeven bij de MMS, zei de directeur: 'Ze hoort op de huishoudschool!'. Gelukkig had ik een lerares op de lagere school die in me geloofde. Dat zal mijn vader, die heel bescheiden was, net het nodige zetje hebben gegeven. Ik denk ook dat mijn ouders graag wilden dat ik iets zou leren, een soort status zou krijgen die ze zelf nooit hadden gekregen omdat ze de lagere school



Jenneke van Doorn voor het zaterdaginterview Jenneke van Doorn voor het zaterdaginterview

niet eens konden afmaken."

## Brug te ver

„Na de MMS wilde ik naar de Kunstacademie, maar dat vonden mijn ouders echt een brug te ver, zo van: 'waar komt Jenneke dan wel niet terecht?' In plaats daarvan ben ik maar handenarbeid gaan studeren. Maar eigenlijk voel ik me kunstenaar. Alles wat ik na de middelbare school heb gedaan, stond altijd in het teken van kunst. En waarom? Geen idee. Thuis hadden we geen enkel kunstboek staan. Ik ben gewoon al op heel jonge leeftijd gaan tekenen. Ik zat altijd dingetjes te maken en te genieten van de natuur. Ik denk dat, wanneer je als kind veel in de natuur speelt, dat iets in je wakker maakt."

## Naar Leiden

„Ik ben na veel omzwervingen en opleidingen, waaronder de Rijksakademie van Beeldende Kunsten in Amsterdam, in Leiden in de psychiatrie terechtgekomen. Vanaf 1985 heb ik twaalf jaar bij Centrum 45 gewerkt als creatief-beeldend therapeut. Daar begeleidde ik getraumatiseerde mensen die in de Velenkampen waren opgegroeid. Velen hebben dat verleden niet goed verwerkt. Ze hadden in dat kamp geleerd om zich van zichzelf en hun omgeving af te sluiten. Het maken van contact was levensgevaarlijk. Die mensen hebben nooit basis-veiligheid gekend. Beelden helpen hen om weer een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Ik begeleidde hen zo dat we samen scheidend bezig waren. Als je bijvoor-

beeld een beeldje maakt van klei, dan drukt dat iets uit, bijvoorbeeld van je verdriet, angst of onverwerkte rouw.

Ik ben er in 1997 weggegaan, met toen al het idee dat ik iets met mindfulness wilde gaan doen. Want ik merkte bij Centrum 45 al dat depressieve mensen beter met hun depressie konden omgaan door te mediteren."

## Mindfulness

Mindfulness leert je om in het moment zelf aanwezig te zijn, door je te concentreren op de adem, het lichaam, denken en emoties. Stap voor stap leer je vanaf een afstand naar al die sensaties van jezelf te kijken en daarin te ontspannen. Heel veel leerlingen die eraan beginnen, merken dat ze daarvoor absoluut geen contact met hun lichaam hebben gehad. En dat ze depressieve gevoelens kunnen ombuigen door zichzelf los te koppelen van al die negatieve gedachten. Een redenering als: *het is nou eenmaal zo* is makkelijk geuit, maar ik probeer mijn leerlingen bij te brengen dat het 'maar' gedachten zijn. Ik ben niet mijn gedachten. De kern is: je mag zijn zoals je bent, je hoeft niet te veranderen. De rust die je daardoor creëert, geeft je de mogelijkheid om, als je dat wilt, wel te veranderen. In elk geval wordt de stress minder. En dat alles geldt eigenlijk ook voor yoga. Mindfulness is daar gewoon een modern woord voor."

## Perfectionisme

„Wat mensen elkaar ááandoen, en

## 'Ik gun mensen de moed om eens een andere weg in te slaan'

niet alleen in oorlogstijd: je kunt het niet bedenken. Ik heb in Centrum 45 en daarna in mijn yoga-praktijk ook vaak met mensen gewerkt die door verwaarlozing en andere vormen van agressie psychisch ziek zijn geworden. Laatst sprak ik een cursist, studente aan de universiteit, die zei: 'Als ik een negen heb gehaald, ben ik bezig met te bedenken wat ik verkeerd heb gedaan, omdat het geen tien is'. Ook het streven naar perfectie, de tendens dat het beste nog niet goed genoeg is, zit heel erg in onze huidige maatschappij. Mensen stellen hoge eisen aan zichzelf. Ik denk dat ze zich tegenwoordig maar moeilijk kunnen losmaken van het werk, de maatschappij, de reclame en de media. Ik wil natuurlijk niet veralgemeniseren, ieder mens is weer anders. Maar de strengheid van veel mensen naar zichzelf toe, vind ik wel opvallend. En de tendens dat ze niet meer kunnen genieten. Dat is voor velen ook een reden om aan mindfulness te gaan doen en te leren met compassie naar zichzelf te kijken."

## Yoga, want..

„Er is eigenlijk niets nieuws onder

de zon, want het fenomeen yoga was tweeduizend jaar voor Christus al bekend. Er zijn afbeeldingen van mensen uit die tijd die in kleermakerszit zitten en er bestaan oude geschriften, waarin de kern van yoga wordt uitgelegd: in vrede met jezelf en je omgeving leven. Het fijne van yoga is dat je met aandacht in je lichaam komt en dus bij jezelf. Je komt tot rust. Dat kan al een heel mooi doel zijn. Veel leerlingen komen alleen vanwege de ontspanning en om soepel te blijven. Daarvoor hoef je echt niet op je kop te gaan staan.

Yoga is het tegendeel van 'zweverigheid' en ingewikkelde oefeningen. Het is beslist niet alleen iets voor mooie jongens en slanke meisjes in geweldige pakjes. Ik heb ook mensen van 82 in mijn lessen, die daardoor soepeler in hun vel gaan zitten. Je krijgt ook aandacht voor je houding. En dat is belangrijk in een tijd als deze, waarin je vaak achter je computer en in elkaar gedoken zit. Bijna alle mensen van boven de 65 zijn ingezakt, omdat ze altijd in elkaar gedoken lopen, met ingetrokken hoofd."

## Niet zakelijk

„Ik vind het eigenlijk heel vervelend om me met de zakelijke kant van mijn bedrijfje bezig te houden, maar ja, het moet. Ik kan er van leven, ja, ook omdat ik destijds één van de eersten was die met yoga begon. Er is sinds 2012 wel ontzettend veel concurrentie bijgekomen. Toen ik begon, rustte er een soort taboe op mediteren, mensen vonden dat maar zwerfing gedoe. Maar tegenwoordig hebben veel

grote bedrijven zelfs hun eigen mindfulness-trainer en is yoga geïntegreerd in de gezondheidszorg."

## Hekel aan sport

„Er is veel verschil in de manier waarop in de gemiddelde sport-school aan yoga wordt gedaan, en het pad dat yogadocenten als ik hebben doorlopen. Mijn pad was dat van zelfonderzoek, en niet alleen met houdingen en het lichaam.

Dat ik op dit yogapad ben terechtgekomen, is merkwaardig. Ik heb namelijk altijd een hekel gehad aan sport. Op school werd ik al beroerd als ik tijdens de gymles kopje moest duikelen. Als iemand toen tegen me had gezegd dat ik ooit urenlang per week yogales zou gaan geven, had ik dat echt niet geloofd. Dat vind ik wel grappig.

Ik vind sporten trouwens nog steeds niet leuk. Wandelen, buiten zijn: prima. Maar ik moet er niet aan denken om in een hockeylveld ofzo te staan, ik ben bang voor de bal. Maar door een intensieve opleiding, studierizen en voortdurende yoga-beoefening heb ik geleerd dat 'vriendelijke' aandacht voor lichaam en geest mij heel veel goeds heeft gebracht."

## Buitenbeentje

„Ik ben altijd een buitenbeentje geweest, dat was op school al zo. Op de MMS was ik 'het meisje uit het dorp, uit dat arbeidersmilieu'. Bij de mindfulnessopleiding vonden ze me maar een rare yogajuf. Toen ik in de psychiatrie werkte,

FOTOGRAFIE HIELCO KUIPERS

## Interview van de week

### Paspoort

**Naam:** Jenneke van Doorn  
**Leeftijd:** 62 jaar  
**Woonplaats:** Oegstgeest  
**Opleiding:** MBO Handenarbeid, Rijksakademie van Beeldende Kunsten in Amsterdam, opleidingen yoga (Utrecht, Rob Obermeijer) en mindfulness (Maastricht en Gent)  
**Beroep:** sinds 1997 eigen therapiepraktijk hatha yoga en mindfulness-en compassietraining. Daarvoor was ze creatief therapeute bij Centrum 45 (1985-1996) en lerares bij o.a. de kunstenaarsvereniging Ars Amulua Naturae  
**Nota bene:** Jenneke houdt op zondag 7 mei een workshop chakra's ervaren/dansmeditatie Corrie Drijver, zie [www.yogacentrumleidsehout.nl](http://www.yogacentrumleidsehout.nl)  
**Burgerlijke staat:** gescheiden, zoon Mark (24)

was ik 'de kunstenaar'. Kortom, ik hoorde er nooit bij. Dat is zo gelopen, het is bepaald geen keuze van me geweest. Af en toe frustrereert het me wel, want soms wil ik ook gewoon ergens bij horen. Maar op andere momenten ben ik best wel trots op het feit dat ik de dingen op mijn eigen manier doe en mijn eigen leven helemaal zelf vormgeef. Verder ben ik ook maar een gewoon mens, met fijne, maar ook met verdrietige momenten. En ik ben ook 'gewoon' gescheiden."

### Onderlinge band

„Ik werk met vaste groepen, daar ben ik een voorstander van. De groep krijgt 'iets' met elkaar. Ik hoor vaak: 'Ik heb een band met de anderen in de les'. Iemand zei laatst: 'Ik voel me hier veilig in de groep en daarom durf ik kwetsbaar te zijn'. Dan hoor je bijvoorbeeld: 'Ik moest gewoon huilen, niet omdat ik verdrietig ben, er kwamen gewoon tranen'. Dat heeft te maken met loslaten, er kan ook op emotioneel niveau iets met je gebeuren.

Tijdens meditaties ontstaat er een stilte die in een groep heel anders is dan wanneer je in je eentje zit te mediteren. Dat is toch gek. Iederen is stil en zit met dichte ogen. Toch ontstaat er dan iets dat heel krachtig is, wat je in je eentje niet voor elkaar krijgt, al kan ik niet precies benoemen wat het is."

### Boodschap

Wat ik doe en gedaan heb, is voor iedereen die zijn leven wil verrijken interessant: gezond en creatief blijven, met compassie en betrokken leven op een zo ontspannen mogelijke manier. Een mens moet uitdagingen durven aangaan. Wellicht geeft mijn verhaal andere mensen moed om eens een andere weg in te slaan. Dat gun ik ze."