

MAANDBLAD  
04-2022

6<sup>e</sup> JAARGANG • NR. 53

# groot deFryskeMarren

meer dan nieuws



GROOTDEFRYSKEMARREN.NL



**ILJA HOEN**  
"IK HEB MIJN  
HART GEVOLGD"

MET BIJLAGE  
LIFESTYLE  
TRENDS  
voorjaar 2022



IN DEZE UITGAVE

**Tusken de Marren**  
informatie van gemeente  
De Fryske Marren



FOTO: JOHAN BROUWER



Makelaardij | Bedrijfsmakelaars | Vastgoedbeheer

**Huis verkopen?**  
Wij regelen de glazenwasser!



[makelaardijhoekstra.nl/ glazenwasser](https://makelaardijhoekstra.nl/glazenwasser)





ILJA HOEN

**“IK HEB  
MIJN HART  
GEVOLGD”**

Twee jaar geleden verkocht Ilja Hoen haar acht man sterke fysiopraktijk in het Utrechtse Maarssen, om als ‘eenpitter’ in Terherne een herstart te maken. Haar motivatie voor deze ingrijpende verandering in haar leven? “Ik heb mijn gevoel, mijn hart, gevolgd”, zegt ze gedecideerd, terwijl haar ogen zelfvertrouwen uitstralen. Ilja Hoen miste Friesland en vooral de Friese wateren.

&gt;&gt;

## “IK HEB GEEN SECONDE MOEITE GEHAD OM IN TERHERNE TE AARDEN”

Ilja Hoen kijkt me met haar helderblauwe ogen strak aan, als ze zegt: “Ik ben 48 en kan nu nog een keer een herstart maken. Ik wil niet als ik 65 ben spijt hebben over de dingen die ik níet heb gedaan. ‘Had ik maar...’, ‘als ik dat gedaan zou hebben...’ Dus heb ik de knoop doorgehakt. Ik ben in Friesland op zoek gegaan naar een leuk huis aan het water, waar ik ook een eigen praktijk in kon beginnen. Het verkassen naar Friesland voelde als thuiskomen, ik heb geen seconde moeite gehad om in Terherne te aarden.”

### TURNEN IN HEERENVEEN

“Ik ben 48 jaar geleden in Heerenveen geboren. Mijn ouders zijn veertig jaar het kostersechtbaar geweest van een kerk in Heerenveen. Ik heb één broer, vier jaar ouder. Dat is er een uit duizenden, mijn ‘maatje’. Ik was vanaf mijn zesde bezeten van sport, turnen. Daar moest toen bijna alles voor wijken. En de vele trainingsuren betaalden zich uit. Aanvankelijk doe je wedstrijdes op verenigingsniveau, maar al snel moesten we verder weg en turnde ik provinciaal en landelijk in de top mee. Op mijn 16e en 18e werd ik Nederlands kampioen. Internationale ambities heb ik overigens nooit gehad. Daar was het turnklimaat in Nederland in die tijd niet naar en bovendien was ik toen al te oud voor het internationale turncircuit.”

### BILJARTEN IN DE KROEG

“Mijn ouders stonden pal achter mijn sportcarrière, maar waren wel streng: ‘Je hebt daarvoor gekozen, dan ga je er naartoe ook.’ Die discipline heeft mij mede gevormd voor de rest van mijn leven. Overigens was het niet zo dat er bij ons thuis niets kon of mocht. Integendeel. Het was bij ons altijd een ‘zoete inval’ van vrienden en vriendinnen. Behalve op zondag. Dat was de ‘rustdag’. Mijn vader heeft mij op een zondag wel eens uit de kroeg gevist, waar ik aan het biljarten was met vriendinnen. Na de middelbare school was het CIOS in Heerenveen voor mij de enige optie, nóg meer sport. Maar daarna had ik het wel gezien in Friesland. De vrijheid en het avontuur lachten mij toe en dat dacht ik niet in Friesland te zullen vinden.”

### NIET MEER ‘ONDER MOEDERS VLEUGELS’

“Buiten medeweten van mijn ouders had ik mij ingeschreven voor de opleiding fysiotherapie in Utrecht, want als ik voor Groningen zou hebben gekozen, zou ik ‘onder de vleugels’ van mijn ouders blijven en dat was nu juist wat ik niet wilde. Dus werd het op kamers in Utrecht. Daar heb ik het turnen vaarwel gezegd. Ik wilde iets leuks, in teamverband, omdat het turnen een enorm puur individualistische tak van sport is. Het werd hockey, bij Kampong. Met maar liefst 34 damesteams en in totaal dik 3000 leden is Kampong de grootste hockeyclub ter wereld, dus zat een klassering in de hoogste klasse er niet in. Daarvoor had ik een achterstand van circa veertien jaar. Maar ik heb er wel jaren met heel veel plezier gespeeld.

Tijdens mijn hockeyperiode bij Kampong kwam ik een vriendin uit Heerenveen tegen, een fervente zeilster, zodat we ook samen meededen aan zeilwedstrijden. Met haar heb ik vaak de HT-race, de Harlingen-Terschelling zeilrace gedaan. In klasse 6, de ongemeten scherpe jachten. Heerlijk, want de watersport heb ik wel altijd gemist in Utrecht.”



### TERUG NAAR HET ‘HEITELÂN

“Na mijn opleiding fysiotherapie heb ik als verdieping nog een opleiding manuele therapie gevolgd en daar een master in gehaald. Toen ik 32 was en een aantal jaren ervaring had opge-

daan in andere fysio praktijken ben ik mijn eigen praktijk begonnen, een maatschap met een compagnon. In Maarsse, onder de rook van Utrecht. Die groeide uit tot een praktijk met acht collega’s. Twee jaar geleden heb ik die verkocht en heb ik de Randstad verruild voor Friesland, terug naar het ‘heitelân’.

De reden? Luisteren naar mijn gevoel, mijn hart. Ik voelde mij niet helemaal meer op mijn plek in Utrecht. Ik miste het water van Friesland. Maar de belangrijkste trigger was om mijn zoon Steijn van acht jaar uit die rollercoaster van prikkels daar te halen.”

### HOOGBEGAAFDE KINDEREN

“Steijn volgt onderwijs voor hoogbegaafde kinderen in Leeuwarden. En hij is blij. Hij hoeft van mij geen hoge cijfers te halen, klassen over te slaan, universitaire studies te doen. Als hij maar blij is. En dat is-tie.

Uit onderzoeken is gebleken dat de hersens van hoogbegaafde kinderen zich anders ontwikkelen dan die van kinderen met bijvoorbeeld een IQ van 100. Ze draaien bij wijze van spreken overuren,



**“ALS IK HET NOG EENS OVER ZOU MOGEN DOEN, ZOU IK ER NIETS AAN VERANDEREN”**

#### DOOR ROEIEN EN RUITEN GAAN

“Hoe ik nu in het leven sta? Ik ben vanuit mijn turncarrière wel redelijk gedisciplineerd. Als ik een doel voor ogen heb, kan ik daar heel goed op focussen en irrelevante zaken aan de kant schuiven. Vroeger bij het turnen bijvoorbeeld ging ik door roeien en ruiten, moest alles daarvoor wijken, maar in de loop der jaren ben ik daar wel milder in geworden en ben ik dingen in een ander perspectief gaan zien. Daar is ‘mijn mannetje’ voor een belangrijk deel debet aan geweest. Hij zit op atletiek, bij AV Heerenveen en zit zich ‘s morgens al te verheugen op zijn training die middag. Dan hoor ik hem tijdens een rustmoment zeggen: ‘Mamma, mijn benen gaan zo snel over de baan, wel met 4G. Mijn hoofd kan het niet eens meer bijhouden’. Daar zie ik mijn eigen passie voor het turnen in terug. Ik deed mijn ding en werd steeds beter. Maar de keerzijde van de medaille was dat de druk om elke keer weer te moeten presteren steeds groter werd. Dat is voor mij de aanleiding geweest om te verkassen naar Utrecht en het turnen vaarwel te zeggen. Ik wilde het andere deel van het leven ontdekken en dat heb ik Utrecht gedaan. En nu ben ik weer terug in mijn geboortestreek. Heerlijk!

**Als ik het nog eens over zou mogen doen, zou ik er niets aan veranderen. Het heeft mij gevormd tot wie en wat ik ben. En daar ben ik blij mee en dankbaar voor.”**

werken continu in de hoogste versnelling, maken nieuwe neurale verbindingen, snelwegen, waarmee ze in staat zijn veel sneller en efficiënter te analyseren en tot conclusies te komen dan veel van hun leeftijdgenootjes. Dat lijkt een groot voordeel, maar het brengt ook nadelen met zich mee, doordat het gevaar bestaat dat een hoogbegaafd kind zo snel denkt over dingen die hij/zij interessant vindt, dat hij zichzelf verliest in al die ‘interessante onderwerpen’. De hersenen hebben af en toe even een adempauze nodig. De aansluiting en de focus die Steijn in Leeuwarden heeft is prima. En hij heeft hier achter huis zijn eigen zeilbootje liggen, dat is fantastisch.”

#### WAT MAAKT FYSIOTHERAPIE MOOI?

“Door heel goed te luisteren naar mensen en door te vragen naar dingen die ze tussen de regels níet vertellen, kan ik meestal vrij snel de vinger op de zere plek leggen en mensen blij de deur uit laten gaan. Daar word ik zelf ook blij van. Een mens is meer dan een verzameling botten, organen, spieren en pezen. Elk mens is een individu, een persoon met

zijn of haar eigen verhaal en dat gaat veel verder dan de lichamelijke klachten die ze hebben. Ik probeer voor mijzelf zo goed mogelijk een totaalplaatje te vormen, want niet zelden is een mentaal probleem gerelateerd aan de fysieke gesteldheid van mensen. Wanneer je het vertrouwen van je cliënten krijgt en ze hun verhaal aan je vertellen is de eerste belangrijke stap op weg naar herstel al gezet.

Ondanks het feit dat ik met mijn 25 jaar ervaring zonder valse schaamte kan zeggen dat ik gepikt en gemazeld ben in het vak, wil ik mij graag onderscheiden. Ik heb altijd al een fascinatie gehad voor hoofdpijnklachten, kaakklachten, nek en schouders, en tinnitus, ofwel oorsuizingen. Ik heb mij in de afgelopen twee coronajaren middels een ‘master kaak fysiotherapie’ verder in dat onderwerp gespecialiseerd. Dat is een ondergeschoven kindje wanneer het gaat om klachten naar het hoofd, de schouders, nek en rug, want uit cijfers van het KNFG, het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie, komt naar voren dat 21% van de klachten kaak-, nek- en schouders-gerelateerd zijn.”



**“NIET ZELDEN IS EEN MENTAAL PROBLEEM GERELATEERD AAN DE FYSIEKE GESTELDHEID”**