



portret

KIRSTEN BOERRIGTER

WHAT'S YOUR *Story*

EEN PERSOONLIJK PORTRET
DOOR LOTTE GERLAND



WHAT'S YOUR Story

Tussen orde en chaos

Leven met ADD



Kirsten Boerrigter (25) heeft een grote liefde voor paardrijden en wielrennen. Als content creator werkt ze dan ook het liefst in die sectoren. Daarnaast is ze bezig haar eigen online wielrenplatform op te zetten voor vrouwelijke wielrenners. Maar er schuilt meer achter de goedlachse blondine. Op 8 jarige leeftijd werd ze gediagnostiseerd met ADD. Iets wat haar hele leven, zeker met de wetenschap van nu, een enorme invloed heeft gehad op haar mentale **gesteldheid**: "Het is iets wat heel veel mensen niet van mij weten. Online kan je jezelf heel zelfverzekerd profileren. Ik wil nu graag mijn kwetsbare kant laten zien. Over bepaalde dingen ben ik best wel onzeker. Ik werk hard en ben niet bang om fouten te maken maar ik zoek veel bevestiging. Ik wil het heel graag goed doen voor anderen. In mijn studie, als ondernemer maar ook in relaties met vrienden en familie. Vind je het wel echt goed? Dat vraag ik me vaak af."

Ik vind het heel lastig om terug te kijken naar mijn jongere zelf.”

Vroeger werd Kirsten gepest en voelde ze zich niet welkom op school: “Leraren zeiden: Kirsten komt er niet. VMBO Kader is het maximale. Ik ontwikkelde een sterke bewijsdrang, wilde laten zien dat ik het wel kan en dat ik het wél waard ben. Ik vind het heel lastig om terug te kijken naar mijn jongere zelf. Ik was recent bij mijn ouders. Ze gaan binnenkort verhuizen en waren aan het opruimen. Ik kreeg daardoor mijn oude agenda’s weer onder ogen. Op de middelbare school schreef ik het altijd in mijn agenda als ik een mindere dag had. Alles wat in mijn hoofd zat, schreef ik op. Dat hele journalen wat iedereen nu zo fantastisch vindt, deed ik al toen ik 13 was.”

“Ik zou docenten echt willen meegeven om op onderzoek uit te gaan als je ‘het niet weet’ met een van je leerlingen.”

Zichtbaar geraakt: “Daar staan dingen in die je niet wil lezen. Over het pesten, over mijn pony die net was overleden, zelfs over zelfmoordgedachten. Ik schreef dat ik het vervelend vond voor mijzelf maar niet wist wat ik er mee moest doen. Het schrijven hielp mij heel erg want

daardoor, was het uit mijn hoofd. Ik liet het niemand lezen maar doordat het in je agenda staat, ziet natuurlijk iemand het wel eens. En ergens was dat ook de schreeuw om aandacht, om te horen dat je het goed genoeg doet.”

Kirsten vertelt dat ze het tijdens haar middelbareschooltijd eigenlijk geen dag echt leuk heeft gehad. Ze leefde in twee werelden. Op de manege was het gezellig, op school wilde ze niet opvallen: “Het is best wel een belangrijke periode in je leven waarin je heel veel ontwikkelt. Vanaf groep 7 liep ik al bij een psycholoog. In grote lijnen wisten mijn ouders het wel maar ik sprak er weinig over thuis. Ik zou docenten ook echt willen meegeven om op onderzoek uit te gaan als je ‘het niet weet’ met een van je leerlingen. Dat is zoveel constructiever dan zeggen dat het niets zal worden. Welke patronen vallen je op bij het kind? Ik had bijvoorbeeld heel veel moeite met rekenen, maar de juf bleef maar door drammen dat ik het wel kon, terwijl ik echt heel duidelijk aan gaf het niet te begrijpen. 4x6 was in mijn ogen compleet iets anders dan 6x4. Mijn patroon is tot op de dag van vandaag hetzelfde in een loop van een aantal dagen of weken: het gaat goed, nog beter, ik voel me fantastisch, loop mezelf voorbij, krijg

teveel prikkels en stort in. Elke keer weer. Gelukkig voel ik het steeds beter aan en ligt het inmiddels iets genuanceerder. Ik ben positiever aan het worden, de diepen dalen worden wat minder diep.”

“Het zorgde ervoor dat ik het gevoel kreeg dat ik er ook toe deed.”

Kirsten kreeg een eigen pony en dat bleek een belangrijke houvast voor de jaren die volgden: “Hoe slecht het ook met me ging, mijn pony maakte me gelukkig. Ik kreeg haar in de periode nadat ik mijn zelfmoordgedachten hardop had uitgesproken en ik denk ook dat ze mijn redding is geweest. Voor haar wilde ik mijn bed uitkomen. Zij heeft mij nodig en kan niet zonder mij. Natuurlijk had iemand anders voor haar kunnen zorgen, maar in mijn beleving kon ze niet zonder mij en ik niet zonder haar. Mijn pony was het enige dat voor mij belangrijk was. Hagel, sneeuw, onweer, het boeide me niks. Ik ging er doorheen, zeven dagen per week, drie keer per dag. Ik was altijd op stal. Nooit thuis en liever niet op school. Tussen de middag liet ik alle honden van de buurt uit. Het zorgde ervoor dat ik het gevoel kreeg dat ik er ook toe deed.”



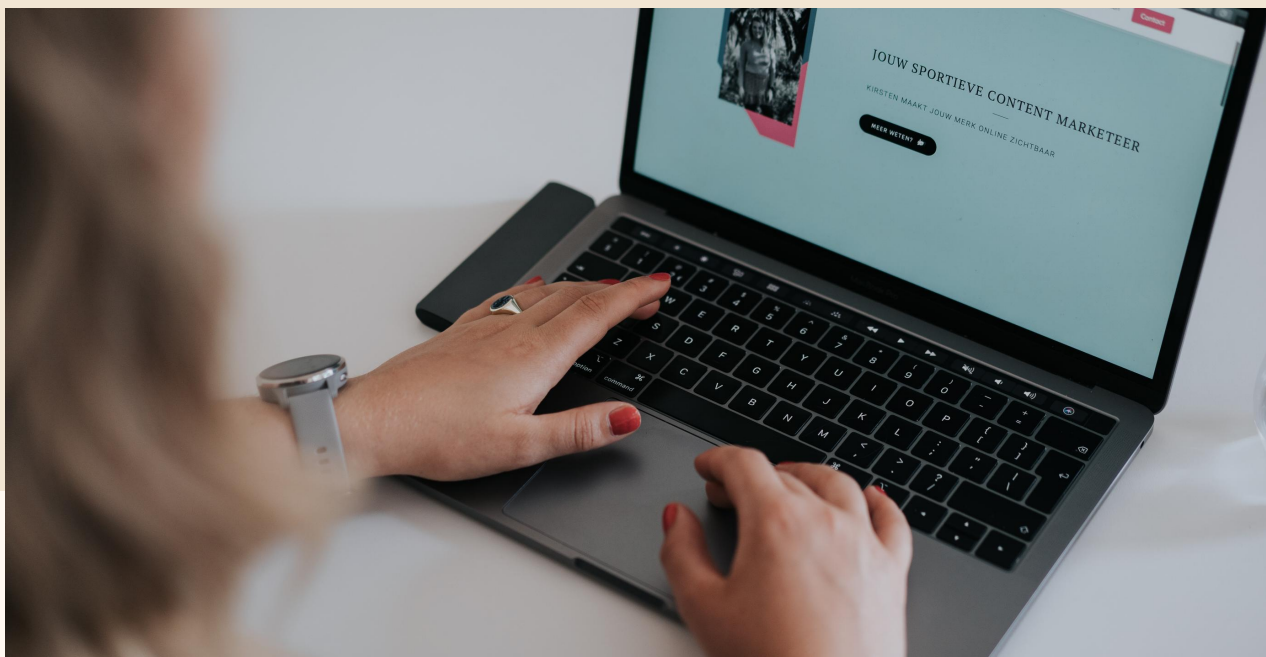
Toen ze op haar 15e het huis uitging, was haar eigen pony net overleden: “De MBO opleiding die ik wilde doen, zat in Barneveld. Mijn pony was net overleden, en voor mij stond de hele wereld op zijn kop. Ik kon mijn draai niet vinden in het dorp waar wij woonden en voor mijn gevoel had ik geen echte vriendinnen om mij heen. Ik wilde hier weg, een nieuwe start. In Barneveld voelde ik mij direct thuis en dit was de beste beslissing die ik kon maken.”

“Ik kwam vanuit Amsterdam en daar hadden de mensen om mij heen veel minder met natuur.”



Kirsten ging de opleiding paardenhouderij & management volgen: “Ik vond het fantastisch. Het was wat ik nodig had. Lekker in de praktijk met allemaal mensen om mij heen die met beesten bezig wilden zijn: paardenliefhebbers, toekomstige dierenartsassistenten en veehouders. Iedereen was gek op dieren. Ik kwam vanuit Amsterdam en daar hadden de mensen om mij heen veel minder met natuur. Het was een verademing dat deze mensen begrepen dat ik niet perse op stap wilde maar liever hele dagen op stal doorbracht. Ik wist niet dat het zo leuk kon zijn om naar school te gaan. Ik ontmoette hier super leuke meiden waar ik alles mee kon delen. Een van die meiden is nu al bijna tien jaar mijn beste vriendin. Ik ben heel blij dat ik haar heb ontmoet.”

Ze werd op 8 jarige leeftijd gediagnostiseerd met ADD, er vielen een hoop puzzelstukjes op z'n plek. Enkele kenmerken van mensen met ADD zijn rusteloos, ongeorganiseerd, dromerig en overgevoeligheid voor geluid: “Hoe moeilijk en kut dat soms ook is, veel situaties worden daardoor wel verklaarbaar. Ik was altijd heel slecht in het structureren van mijn dagen. Ik leefde in de waan van de dag en was voor mijn gevoel continu brandjes aan het blussen in mijn hoofd – terwijl ik een marathon aan het rennen was. Elke dag weer, best vermoeiend. Het gaat sinds een jaar een stuk beter, onder andere door de plantraining van Structuurjunkie. Het blijft een aandachtspunt voor me want als ik geen structuur heb dan is alles in mijn hoofd zo weer een grote chaos. Dan ben ik bijvoorbeeld tien minuten ergens mee bezig en denk ik: Ohjaa wacht! Ik wilde dát nog doen en dan ga ik dat doen. Als een stuiterbal word ik dan heen en weer gesmeten. Dat gaat rustig de hele dag zo door.”



“Als ik iets echt heel vet vindt, heb ik een bizarre hyperfocus daarvoor.”

Ze kwam een jaar burn-out thuis te zitten en volgt het restant van haar tweede studie nu in haar eigen tempo: “Ik heb meer tijd nodig om hetzelfde te kunnen leveren als iemand anders. Als ik iets super interessant vindt, dan weet ik er alles van. Dan bijt ik me erin vast, wil ik er de beste in zijn en vind ik het fantastisch. ADD heeft ook mooie kanten. Ik ben super creatief en kan goed op m’n bek gaan om vervolgens weer op te staan.”

In het ondernemerschap helpt het om aan de voordeur een natuurlijke selectie van haar klanten te maken: “Klanten moeten bij mij zijn als ze op zoek zijn naar een hoop creativiteit. Paardrijden en wielrennen staan voorop qua interessegebied. Als je met jouw onderneming in die sector zit, kan ik moeiteloos content voor je creëren.”

Ik vraag Kirsten wat ze zou willen zeggen tegen jonge meiden en jongens die vandaag hun agenda volschrijven met negatieve gedachten: “Toen ik jonger was, wilde ik van ADD niets weten. Ik wilde niet anders zijn want ik voelde me al anders, dat was erg genoeg. Het is een enorm proces geweest. Nu zie ik dat het heel belangrijk is om helemaal oké te zijn met hulp vragen. Je hoeft het niet alleen te doen. Sterker nog, ik zou het je adviseren om het niet alleen te doen. Een structuurcoach, iemand die je mentaal helpt, een fitnesscoach. Zoek iemand die je op het juiste pad houdt, waar je

mee kan sparren en vooral waar je het leuk mee kan hebben. Nu ik het omarm, is het een kracht geworden. Als ik iets echt heel vet vind, heb ik een bizarre hyperfocus daarvoor. In mijn achterhoofd heb ik altijd tegen mezelf gezegd: het komt wel goed. Hoe, weet ik niet. Wanneer, weet ik ook niet. Maar ik zal nooit opgeven. En daar ben ik gigantisch trots op. Momenteel zit ik in een fase waarin ik de vruchten pluk van dit doorzettingsvermogen. Ik ben zo blij dat ik dit altijd tegen mezelf ben blijven zeggen.”

Ze schaamt zich niet en loopt er niet voor weg: “Het klinkt heel afgezaagd maar als ik het kan, kan jij het ook. Ik heb heel diep gezeten. Maar ik ben er nog wel en ik zou de poging ook echt niet meer willen doen. Ik kan nu zeggen dat ik genoeg heb om voor te leven. Diep van binnen wist ik dat het goed zou komen. Hoeveel pijn ik mijzelf ook deed en hoeveel pijn anderen mij ook deden, ik geloofde er in dat het beter werd. Door de juiste hulp te zoeken, wat soms best moeilijk is, werd het ook echt beter. Ik hoop dat er meiden en jongens zijn die dit interview lezen, het zien als aanmoediging om hulp te zoeken en er in te blijven geloven dat het beter kan worden.”

De toekomst ziet ze buiten de stad: “Ik kan niet wachten tot het moment dat ik op een boerderij woon, net buiten de echte bewoonde wereld, maar wel dichtbij genoeg dat je met de fiets naar je vrienden en vriendinnen kan. Minder prikkels. Ik zou nooit meer in de randstad willen of kunnen wonen, doe mij maar een hutje op de hei. Ook het sporten heb ik zó nodig. De scheidingslijn tussen werk en privé moet duidelijk zijn. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een kantoorruimte. Bij Plantoor heb ik helemaal mijn plekje gevonden. Het is er rustig en toch zit ik in de binnenstad. Vanuit de keuken kijk ik naar de Martini toren.”

Het allerliefst wil ze weer een eigen paard: “Het is dat ik het geld nu niet heb, anders had ik er zeker een gehad. Als ik weer een eigen paard heb, hoef ik niet meer op vakantie, dat is voor mij elke dag het gevoel van vakantie. Met paarden kan ik een connectie maken, vrijheid voelen en rust vinden. Ja, dat mis ik wel. Dat je er elke dag naar toe kan gaan, of je nu een goede of minder goede dag hebt. Vroeger zat ik soms een uur lang in de stal, op de grond en zat mijn pony met haar hoofd op mijn schouder bij me. Dan was het goed.”

“Ik kan nu zeggen dat ik genoeg heb om voor te leven.”



3 STORYTELLING TIPS

Storytelling betekent letterlijk het vertellen van verhalen. Graag geef ik je nog drie tips mee om aan de slag te gaan met het vertellen van jouw verhaal.



01

HOE LAAT JE MENSEN VOELEN?

Dit portret is zo'n geweldige stap naar een nog authentiekere en puurdere manier van jezelf laten zien aan de wereld. Je verhaal is er al en van jouw proces kunnen je (potentiële) klanten en volgers heel veel leren.



02

DE KRACHT ZIT IN JEZELF

Leer om te *zijn* in jouw oorspronkelijke blijheid. Heb je vertrouwen in jezelf? Heb je vertrouwen in je klanten? Heeft de klant vertrouwen in zichzelf? En heeft de klant vertrouwen in jou? Klanten kopen op basis van vertrouwen, dat je met storytelling kan leggen.



03

HET VERHAAL HEEFT JOU GEKOZEN

In alle tegenslagen ligt je goud. Dat kun je gaan delen om de verbinding aan te gaan met jouw (online) volgers. Het gaat om herkenning. Je geeft mensen een kans om voor jou te kiezen als jij jouw verhaal vertelt.



KIRSTEN'S SUCCESS STORY

Lieve Kirsten,

Dankjewel dat je mij hebt vertrouwd met jouw verhaal. Graag wil ik je nog een paar persoonlijke woorden meegeven.

Wat ben ik trots op jou dat jij dit hebt aangedurfd. Echt, mega. Ik hoop dat dit portret je mag helpen reminders aan de prachtige, krachtige vrouw die je bent. Dat het je vrienden en familie mag helpen jou beter te begrijpen. Dat het jullie dichterbij elkaar mag brengen. Dat gun ik je.

In alle kwetsbaarheid en puurheid heb jij jouw verhaal gedeeld. Ook

de rauwe kant daarvan. Zal iedereen zin hebben dat te lezen? Nee. Vertrouw er op, dat de mensen die jouw verhaal nu nodig hebben, het zullen vinden. Dat ze het zullen lezen in stilte. Je zal het misschien zelfs nooit te weten komen. Maar door dit verhaal kan jij lifechanging impact maken op mensen. Weet dat. Voel je daardoor gesterkt om hiervoor te gaan staan, ook al is het spannend.

Je bent fantastische dingen aan het opzetten, geniet van dat proces. En houd altijd in je achterhoofd, dat dit verhaal jouw goud is. Deel het. Ik geloof in je en ben ongelooflijk trots op je!



*You have a story and your story is what inspires and heals.
Own your story fully and completely.*

*Sharing your truth wherever you can,
is the most transformational gift you can give the world.*

*Don't worry about being perfect.
Think about being authentic.*

*Start each day with the question:
How can I be trully helpful?*

*You have great gifts to share with the world.
Big vision, big impact.
But transition slowly.*

*Be the light right where you are.
You don't need to rush.*

*Take on the energy of what you wanna create
and your desires become reality.*

Gabby Bernstein

THANK YOU!

Ik geloof dat er achter ieder gezicht een inspiratiebron schuilt. De afgelopen jaren heb ik vele ondernemers mogen helpen met hun persoonlijke verhaal. Mijn droom is dat jij weet wat jouw Story of Inspiration is en daarvoor durft te gaan staan. Ik hoop dat dit portret je daarmee opweg helpt. Jouw verhaal inspireert je (potentiële) klanten, volgers of werkgever, zowel online als offline. De tijd is NU dat jij je podium pakt en (nog meer) zichtbaar wordt.

Wanneer jij je verhaal vertelt, ontstaan pure verbindingen. En dat... is magisch mooi! Dankjewel voor je vertrouwen en dankjewel dat je jouw verhaal met mij hebt gedeeld. Jouw verhaal maakt het verschil.

Liefs Lotte

STAY IN TOUCH

INSTAGRAM

FACEBOOK

LINKEDIN

SOUNDCLOUD

TESTIMONIALS



Hienke Nuninga

De integriteit van Lotte zorgt ervoor dat ik haar al snel vertrouwde. Het delen van je verhaal kan kwetsbaar voelen, en daar gaat Lotte heel respectvol mee om! Het geeft je inzichten en een houvast voor het vertellen van je eigen verhaal.



Janneke Ananias

Dankjewel Lotte voor jouw inspirerende dag. Praktisch en ook diepgaand. Echt een dikke vette aanrader voor elke ondernemer die met meer zelfvertrouwen haar unieke verhaal wil vertellen.



Emmie de Vries

De oefeningen die Lotte doet om bij die diepere laag te komen zijn wat mij betreft ongelooflijk doeltreffend en geven veel inzicht. Daarnaast ziet Lotte ook de grote lijn en dwarsverbanden die ik zelf niet zag. Een enorm waardevolle dag waarbij het woord magisch misschien wel de beste omschrijving is.



VOORKOM DAT JE DE LAATSTE NIEUWTJES MIST!

Schrijf je in voor de What's Your Story nieuwsbrief zodat ik jou als eerste op de hoogte kan brengen over early bird tickets voor events, nieuwe storytelling masterclasses en exclusieve aanbiedingen voor de What's Your Story Tribe!

Geen zorgen, ik ga niet spammen! Ik mail je af en toe een liefdevolle push om jouw verhaal te gaan en blijven delen met de wereld.

AANMELDEN

xoxo Lotte

