

50 VROUWEN
50 VERHALEN

L
E
E
F
W
I
J
F

SAMENGEBRACHT DOOR
LUCINDA DOUGLAS

LEFWIJF

50 VROUWEN

50 VERHALEN

Samengebracht door

LUCINDA DOUGLAS

De verhalen van LEFWIJF zijn samengebracht door Lucinda Douglas

Eindredacteur: Richard van Bruinnessen

Vormgeving: WarmGrijs.nl

Uitgave: Katman Publishing

richard@katman.nl

@ 2020 Katman Publishing

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook zonder schri te-lijke toestemming van de uitgever.

LEFWIJF

50 VROUWEN

50 VERHALEN

You are not amazing by knowledge
but by courage.

INHOUD

Voorwoord	7
Ik knip het er gewoon af - <i>Claudette Kints</i>	9
Knakken of knokken - <i>Janneke Smits</i>	13
Hoe God verscheen in Vathorst	
<i>Rolinka Klein Kranenburg</i>	17
Vrijheid, blijheid - <i>Monique van Vliet</i>	21
Adem in en dóóór! - <i>Mirjam Bron</i>	25
Heb moed en wees vriendelijk - <i>Pamela Westerwaal</i>	29
Ankers - <i>Naomi van der Graaff</i>	33
Wees een zebra, grijze muizen zijn er al genoeg!	
<i>Ingeborg Dijkstra-Verbeek</i>	37
De angst voor een pak suiker - <i>Amber Hackmann</i>	41
MH 17. Rouwen, hoe dan? - <i>Lique Fredriksz</i>	45
Dat kun je niet... Dus wél! - <i>Claudia Koehoorn</i>	49
Lef om te gaan staan - <i>Baukje de Nekker</i>	53
Alles is mogelijk - <i>Monie van Paassen</i>	57
Alsof ik een nieuw leven begon - <i>Marion van de Voort</i>	61
Control-Alt-Delete - <i>Corina Blokland</i>	65
Lef, slingers & werkplezier - <i>Dianne van der Putte</i>	69
Litteken, teken van vrouw-zijn - <i>Nancy Stammeleer</i>	73
Met mijn hart op reis - <i>Judith Hompe</i>	77
Naar binnen of niet? - <i>Pauline de Wilde</i>	81
Leven is het meervoud van lef	
<i>Léontine van Geffen-Lamers</i>	85
Met de snelheid van water - <i>Ella Oesterholt</i>	89
Je ziet het pas wanneer je het weet - <i>Jeannette Dijkstra</i>	93
Duik in het diepe - <i>Pippa Pinuppins</i>	97
Emotionele achtbaan - <i>Nicolette Groen</i>	101

Sambal voor het gerecht - <i>Desirée Cuijpers</i>	105
Je lijf is er om te vieren - <i>Christel van Loon</i>	109
De geboorte van een rebel - <i>Zizi El Abtah</i>	113
Ken je waarden - <i>Jennifer Ebecilio</i>	117
Bouwvrouw - <i>Nelly Snels-Dolron</i>	121
De schop onder mijn kont - <i>Monique Hoogkamer</i>	125
Onderbuikgevoel - <i>Ingrid Uppelschoten-Snelderwaard</i>	129
Ode aan mezelf - <i>Cisca van der Leeden</i>	133
Boer, bakker, bolletje - <i>Henriëtte van Dort</i>	137
Brandstof emotie - <i>Marieke Hendrix</i>	141
Ik heb het weer gedaan! - <i>Marjon van Eersel</i>	145
De grote stap - <i>Astrid Aliredjo</i>	149
Veren - <i>Maria Schoenmakers</i>	153
Gewoon omdat het kan - <i>Marleen Backx</i>	157
Amor Fati - <i>Toekie van Apeldoorn</i>	161
Als mannen onzin verkopen, sla ik toe - <i>Dyan Janssen</i>	165
Eigen zuurstofmasker eerst - <i>Marije Steur</i>	169
Mijn gouden combinatie - <i>Urschi Koetje</i>	173
Waarom zou jij niet kunnen wat je zelf hebt bedacht?	
<i>Fenna Zandvliet</i>	177
De held met duizend gezichten - <i>Franca Gribnau</i>	181
Ik ben geen slachtoffer - <i>Floor Schmeitz</i>	185
Mijn echte kleuren - <i>Muriel Wevers</i>	189
Moedig voorwaarts! - <i>Marlies Loenen</i>	193
Geloof - <i>Sharon Plet</i>	197
Doen dus - <i>Vanessa Blom</i>	201
Vrijwillig - <i>Lucinda Douglas</i>	205

VOORWOORD

Jouw lefmoment in vijfhonderd woorden delen, blijkt voor veel mensen een lastige opgave. Hoe schrijf je wat op? Hoe ver ga je? De vijftig auteurs van LEFWIJF zijn ver gegaan. Het resultaat: vijftig intense verhalen van vijftig markante vrouwen. Rolmodellen, want deze vrouwen zitten niet bij de pakken neer, tegenslag zetten zij om in actie en zij werken hard aan de beste versie van zichzelf. En die rolmodellen hebben we hard nodig. Want 'als zij het kan, geeft het mij hoop en kan ik het ook.'

Ik ben trots op iedere auteur. Iedere vrouw gaf haar alles, groef diep en liet zien dat ongeacht wat je meemaakt, je er kwetsbaar en eerlijk over mag zijn. Vaak vragen mensen mij: 'Lucinda, wie is jouw inspiratiebron?' Voor mij is dat heel helder: deze vrouwen. Door hun kwetsbaarheid en het feit dat ze in alle verhalen heel dichtbij zichzelf zijn gebleven. Het zijn verhalen die raken. Stoere vrouwen die door het geschreven woord altijd zullen blijven en vanaf nu niet meer weg te denken zijn. Ik ben trots op elke vrouw. Welkom bij de lefwijven.

Lucinda Douglas

Auteur, spreker, ondernemer

IK KNIP HET ER GEWOON AF

Claudette Kints

Ik knip het er gewoon af. Al is het een Chanel, een Louis Vuitton of een Tom Ford, het jeukt. Het kriebelt ergerlijk op mijn huid en ik vind het gewoon vies. Het is ook eigenlijk alles waar het merk niet voor staat. Heb jij je daar nooit aan geïrriteerd? Je koopt een prachtige jurk en dan zit er zo'n goedkoop label in dat schuurt in je nek of in je zij en is volgedrukt met een onleesbaar proza over samenstelling en wijzen van reiniging.

Stel je nu eens voor dat jij een kledingstuk bent, ook helemaal volgeplakt met labels van wat anderen van jou vinden. Van hoe jij je moet wassen tot hoe jij je moet gedragen. Krijg je al niet spontaan jeuk van de gedachte?

Maar deze parallel is er wel, hoor. Neem mij. Ik zat helemaal volgeplakt met die labels. Niet van mezelf maar volgeschreven door een dokter, een psycholoog, ouders en familie, vrienden, de werkgever... kortom, de maatschappij. Helemaal volgeplakt met jeukende kriebelende labels die ervoor zorgden dat ik niet lekker in mijn vel zat. Labels die als tralies waren opgeplakt op strategische plekken, waardoor ik mij niet vrij kon bewegen. Waardoor ik gevangen zat in de opgesomde voorschriften. Ik kon ze lezen en ben in ze gaan geloven. Ach, denk je wellicht, dat is toch helemaal niet erg dat je gelooft wat er staat? Het is toch echt goed bedoeld?

Wellicht is liggend laten drogen op praktisch niveau aan te raden, maar verder?

Nee, al die labels zijn jeukende dingen die ik zonder scrupules afknip. En natuurlijk probeer ik het netjes te doen maar soms scheur ik ze en dat veroorzaakt gaatjes en scheuren. Kerven op je ziel omdat sommige labels zo dicht op de huid zitten dat je jezelf echt voorzichtig moet ontlabelelen.

En dan nog het robuuste beveiligingslabel. Als ze die na afrekening vergeten eraf te halen, ga je af bij de uitgang. Terug naar de kassa en daar mag dat label gelukkig bij de rechtmatige eigenaar blijven. Al één minder. Eigenlijk zou zoiets moeten gelden voor alle labels die ik links en rechts voel want ik ben niemands eigendom. Daarom knip ik ze gewoon af.

“Want waarom zien ze mij niet zoals ik ben?”

Even dacht ik dat ik mezelf wilde voorzien van mijn eigen labels en toen bedacht ik me dat labelloos het fijnste draagt. Jezelf zijn. Want waarom zien ze mij niet zoals ik ben? Zoals ik wil dat ik ben zonder zelfs de eerste labels die mijn ouders hebben opgeplakt. Het kostte tijd en moeite om mij van die labels te ontdoen en hier en daar heb ik mijzelf beschadigd door ze los te rukken.

Afknippen is een daad van puur lef. Als je de labels van die dure merkkleding knipt, kan niemand meer zien dat het een echte is. Jammer voor de tweedehandsmarkt maar zonder

die labels voel ik mij pas echt. Ik draag mijn kleding met trots. Ik ben trots op mezelf. Dag kriebelende ongemakkelijke gevoelens, ik knip jullie er gewoon af.



Claudette Kints is een veelgevraagd expert op het gebied van leiderschap en transformatie. Zij brengt het potentieel dat in jou of in een organisatie huist, naar boven en stuurt dat in een gedragen gezamenlijke richting.

leadershipatelier.com

KNAKKEN OF KNOKKEN

Janneke Smits

Water loopt als een rode draad door mijn leven. Ik ben geboren op een woonark en sport en werk op het water. Die laatste komen samen in mijn passie SUP (Stand Up Paddling), een combinatie van ondernemen met mijn eigen SUP-opleiding en -winkel en mijn eigen grenzen verleggen op het supboard.

Competitief is 'ultra long distance' momenteel mijn uitdaging. Op mijn internationale programma staan twee slopende tochten. Heb ik het lef om mee te doen en te finishen? De eerste zit er op; *SUP11city*, de originele *Elfstedentocht* op een supboard. Ofwel 200 kilometer non-stop staand peddelen van de ene Friese stad naar de andere.

Ik start op 7 september om 08:00 uur in Leeuwarden. Vanaf het Slotermeer begin ik het al behoorlijk te voelen; 3 kilometer aan één kant peddelen en continu balanceren vanwege de zijwind. Na Sloten snel door naar Balk met mijn tegenstandster vlak achter me. Vol wind tegen. Gesloopt kom ik aan in Balk maar kan mij op de Luts herpakken. Daarna weer het open water op, de wind nu vol van de zijkant. Ik val van mijn board af. Door de wind krijg ik het koud. Ik moet zorgen dat dit niet nog een keer gebeurt. Na Stavoren peddel ik langs de dijk. De wind is nog harder. Voor mijn gevoel sta ik stil. Is dit nog verantwoord? Na ruim 10 uur peddelen voel

ik dat het een dubbeltje op zijn kant is. Het wordt knakken of knokken. Ik besluit te knokken.

Een donkere avond valt. De vermoeidheid krijgt de overhand. Ik begin te hallucineren en val regelmatig bijna in slaap. Nu in het water vallen is funest. Ruurd, mijn support op de kant, volgt mij waar hij kan en voorziet mij van eten en drinken. Ik vraag om een energydrankje, dat helpt... voor even.

“Wat doe jij jezelf aan?”

Na 20 uur peddelen kom ik midden in de nacht aan in Franeker. Opeens vraag ik mij af waarom ik dit doe? Ik heb het eerder gedaan en hoef het voor niemand te bewijzen. Ik besluit dat dit mijn laatste non-stop is. Voorwaarde is wel dat ik deze non-stop uitpeddel... en win.

’s Morgens om 06:30 uur wordt het gelukkig weer licht. Dat scheelt voor de vermoeide ogen. Nog maar 8 uur peddelen. In Dokkum aangekomen eet ik een stuk boterkoek, een ultiem moment. Het laatste stuk naar Leeuwarden gaat moeizaam. Na 31,5 uur peddelen kom ik als eerste dame in Leeuwarden over de finish. Gesloopt. Alles doet pijn. Ik pak de laatste trein naar huis. Zelf terugrijden is geen optie. In Gouda strompel ik het station uit waar mijn man op mij wacht. ‘Wat doe jij jezelf aan?’, vraagt hij wanneer hij mij ziet. Ach, dit was Friesland pas, dacht ik.

In juli 2021 is de *Yukon 1000* aan de beurt. Een race van 1.600 kilometer staand peddelen over de Yukon van Cana-

da naar Alaska. In 10 dagen peddel ik samen met Ella Oesterholt door de ruige Noord-Amerikaanse wildernis richting poolcirkel, afgesloten van de rest van de wereld. 10 dagen zonder supportteam, volledig op onszelf aangewezen. Met één doel: samen finishen. Het wordt knokken.



Janneke Smits - Van Leeuwen (1983) is ondernemster, oprichtster van *Stichting SUP Clean-up* en wereldrecordhouster met 181,3 kilometer suppen in 24 uur. Zij is getrouwd en de trotse moeder van twee dochters. Janneke is een georganiseerde, positief ingestelde

chaoot die graag de gebaande paden vermijdt want daar buiten wacht het avontuur. jabasup.nl

HOE GOD VERSCHEEN IN VATHORST

Rolinka Klein Kranenburg

Midden in een braakliggende bouwka­vel stond een klein vervallen huisje. Veenhuisje las het bord boven de deur. Het was een koude februarimiddag in 2007 maar ik zie het nog voor me als de dag van gister. Ik parkeerde mijn auto en liep nerveus naar binnen. Niemand. Het rook er naar koffie uit van die grote koffieapparaten, eigenlijk een vertrouwde kerkgeur. Ik riep vanuit de gang: ‘Hallo, is daar iemand?’ Een hoofd verscheen om de hoek van een andere deur. ‘We zitten hier, kom maar verder.’

En daar zaten ze, de tien mensen, jong en oud, van de beroepingscommissie van de Veenkerk. Geen idee waar we over praatten, wat ik me wel herinner is het gevoel van ruimte, heel veel ruimte. Braakliggend terrein. Alles lag open. ‘Zie je er heil in?’ vroeg iemand. ‘Absoluut! Dat is toch gaaf!’ reageerde ik enthousiast. Mijn grootste on­ze­kerheid was dat ik net gescheiden was. Of dat een probleem was. ‘Voor ons niet, voor jou wel dan?’ ‘Nee, nee, nee, zeker niet’, antwoordde ik ferm. Inmiddels is wel gebleken dat mijn burgerlijke staat destijds heel erg Vinex is, zeker wat betreft de Amersfoortse wijk Vathorst.

En zo is het gekomen, dat de Veenkerk en ik een duurzame relatie aangingen. Daar in die Vinex, in die braakliggende bouwka­vel. Er was kerk noch kerkgebouw, wel een kleine

gemeenschap. Ik kon beginnen met kerkje spelen. Mijn eerste telefoontje, ik was nog niet eens bevestigd, was van een uitvaartondernemer. En die had ik zo direct niet aan zien komen. Er wonen nauwelijks ‘sterfelijke’ mensen in de Vinex was mijn overtuiging. Mijn eerste les geleerd. Ook jonge mensen sterven. Plotseling. En dan hebben ze kinderen van vier en zes.

“Ik kon beginnen met kerkje spelen”

Ik werd meteen in het diepe gegooid. Want van een klassiek kerkelijke uitvaart was geen sprake. Mijn ervaring was zeer gering op dat gebied, de niet-klassiek-kerkelijke-uitvaarten-business, bedoel ik dan. Inmiddels ben ik ervaringsdeskundige op het gebied van creatieve semi-kerkelijke uitvaarten. Maar de shock van die eerste keer zal ik nooit meer vergeten. Het was een van de eerste nogal heftige overlijdensgevallen in de hele wijk.

Deze gebeurtenis en de nasleep ervan hebben mijn visie op de Vinex in één klap net zo open en braakliggend gemaakt als de wijk die ik aantrof. Ik wist eigenlijk niets. Ik moest maar eens gewoon beginnen met wat ik aantrof. En dat is zo’n ontzettend leerzame weg geworden.

Want het betekende dat alles wat ik tot dan toe als vanzelfsprekend had ervaren, opzij moest schuiven. Alles. Met als belangrijkste: niemand zit te wachten op jou als dominee of op jullie als kerkgemeenschap. En wie in kerkelijk Neder-

land en als vrouw haar kop boven het maaiveld uitsteekt en de kerk uit haar comfortzone trekt, moet ook kunnen incasieren. Nooit heb ik gedacht als er iets niet lukt, dan doen we het maar niet. Ik denk altijd: dan moet het dus anders. Ik leer nog elke dag. Hoe God kan verschijnen in de Vinex. Altijd anders. En altijd onverwacht.



Rolinka Klein Kranenburg (1975) is theoloog. Zij studeerde af aan de universiteit van Leiden op Anna Bijns, de eerste vrouwelijke opiniemaker. Na haar studie was zij gemeente-predikant (protestants) in Abbenes. Na een kortstondig huwelijk besluit zij haar toga aan de wilgen te

hangen en de kerk te laten voor wat die is. Tot de vacature voor predikant in Vathorst. Rolinka publiceert artikelen over kerk en samenleving en schrijft kinderverhalen voor bijbelonderwijs. Zij is mede-initiatiefneemster van de Stichting Parentshouses Amersfoort die voorziet in woonruimte voor mensen in scheidingssituaties. Als bestuurslid van de predikantenbeweging Op Goed Gerucht zet zij zich in voor vernieuwing van de protestantse kerk van binnenuit. Rolinka is getrouwd en stiefmoeder van vier zoons.

VRIJHEID, BLIJHEID

Monique van Vliet

Het ultieme doel in mijn werkende leven is lang dat felbegeerde contract voor onbepaalde tijd geweest. Dat kreeg ik van huis uit mee; werk hard, zorg dat je leidinggevende tevreden is over jouw functioneren en dat contract komt er. Hard gewerkt heb ik in ieder geval, tot ik op m'n tandvlees liep. Niets kreeg ik zomaar op een presenteerblaadje. Nu moet ik er ook bij vertellen, ik heb nooit de makkelijkste weg voor mijzelf gekozen.

Vijf dagen na mijn examen Marketing NIMA-A zat ik al in het vliegtuig naar Amerika. Ik werd op mijn 21^{ste} au pair. Geen gemakkelijk jaar, maar wat heb ik daar veel geleerd. Die levenservaring leer je niet op school. Eenmaal thuis begon het al vrij snel weer te kriebelen, de buitenlandse ervaringen smaakten naar meer. Ik vond een baan in Stuttgart. Twee jaar hard gewerkt, veel van de wereld gezien en beurzen op internationaal niveau georganiseerd. Daarna terug naar Nederland.

Ik zal je mijn CV besparen want dat loopt zeer uiteen en ik heb nogal wat marketing- en communicatiefuncties bekleed. Maar dat onbepaalde tijdscontract kwam er maar niet. Ik heb reorganisaties meegemaakt, bedrijven die van de één op de andere dag naar de andere kant van het land verhuisden en pittige leidinggevers. I have seen it all. Maar ja, what doesn't kill you, makes you stronger. Right?

Uiteindelijk kwam ik daar terecht waar dat felbegeerde

onbepaalde tijdscontract wél werd aangeboden. Maar... ik had geen zin meer in dat bedrijf - heb ik weer. Ik zag het geld op straat liggen, maar niemand raapte het op. Dus op naar de volgende baan, want dit frustreerde mij te veel. Mijn CV werd ondertussen langer en langer... iets dat toen niet zo best was voor je kansen. Maar ik vond toch telkens opnieuw een leuke mooie uitdaging. En elke keer stapte ik er weer in voor de volle 120%; dit moest mijn baan voor het leven worden.

*“Wat ben ik trots op mezelf
dat ik de sprong in het diepe
heb gewaagd”*

Maar toen gebeurde er iets anders. Zo’n viereneenhalf jaar geleden vroeg een man uit mijn netwerk hem te begeleiden bij een internationaal event. Hij had mij al eerder in actie gezien en dat beviel hem. Eén eis had hij; klaar je voor mij deze klus, dan heb ik een officiële factuur van je nodig. Mijn man spoorde mij aan om naar de Kamer van Koophandel te gaan en dat was het begin van mijn eigen ondernemerschap.

Met mijn visitekaartje vers op zak, op weg naar mijn event, ging de knop om. Dit is wat ik wilde. Wat voelde dit goed. Ik was mijn eigen baas en er was niemand die mij meer naar beneden haalde of mij onzeker maakte, dit was wat bij mij paste. Dit ís wat bij mij past. Wat ben ik trots op mezelf dat ik de sprong in het diepe heb gewaagd. Eén ding heb ik ge-

leerd, al die banen die ik nodig heb gehad om te leren wie ik ben, hebben van mij een zelfverzekerde vrouw gemaakt die, doordat ik in zoveel keukens heb gekeken, van alle markten thuis is!



Monique van Vliet is een marketing- en communicatieprofessional pur sang die voor gerenommeerde organisaties werkt. Haar drive, enthousiasme en veelzijdigheid maken haar tot een echte allround communicatievakvrouw. Ze spreekt vloeiend Duits en Engels, is zeer creatief

en een organisatietalent. Monique gaat geen uitdaging uit de weg en is dankzij haar persoonlijkheid een veelgevraagd interimmer. a2zcom.nl

ADEM IN EN DÓÓÓR!

Mirjam Bron

Bij het woord lefwijf denk ik aan voorvechters voor vrouwenrechten, zangeressen, kunstenaressen, influencers en zakenvrouwen. Ik bewonder ze, ik geniet van ze. En op een overmoedig moment riep ik: 'Ik ben ook een lefwijf.' Waarop Lucinda Douglas antwoordde: 'Echt wel!' Kort daarna sloeg de twijfel toe. Maar ja, ik had mij al opgegeven en dan is opgeven voor mij geen optie meer.

Op onderzoek naar mijn eigenste lefwijf dus. Zoiets als op zoek naar je innerlijke kind maar dan anders. En dan drijft naar boven dat in mijn leven niet veel normaal ging of zoals gepland. Ik groeide op met huiselijk geweld en maakte later onhandige keuzes. Kreeg drie kleinkinderen cadeau en raakte bijna mijn kleinzootje kwijt. Ik won en verloor geliefden, kende fantastische werkgevers en terreurbazen, inspirerende mensen en treiterkoppen. Na iedere tegenslag kwam ik éénietsepietsiesterker uit de strijd. Niet per definitie slimmer, maar toch. Winst is winst. Groei brengt bloei, enzovoorts.

En dan was daar het moment dat ik werd aangereken, moest leren leven met chronische pijn en een burn-out kreeg. Het werk waarmee ik een goed loon verdiende inclusief fijne bonusregeling en leaseauto, ging niet meer. Een onzekere tijd, met een alleenstaande dochter en drie kleinkinderen die op mij rekenden. Wat nu? 'Wat anders doen!' riep mijn

innerlijke lefwif. Dus heb ik me op m'n 48^e omgeschoold, een nieuw carrièrepad op. Want, zoals Darwin al samenvatte, het is niet de sterkste of slimste die uiteindelijk het beste gedijt, het is degene die zich snel en adequaat aanpast aan verandering. En dat laatste, dat kan ik toevallig heel goed. Hoe? Dat is het geheim van dit lefwif. Ik heb namelijk een mantra die heel goed werkt, voor mij althans. Doe er vooral je voordeel mee als jij hem ook voelt. Daar komt 'ie: 'Ik ben niet zo ver gekomen alleen om zo ver te komen.' Kortom, ik heb nog meer te doen. Adem in en dóóór!

*"Dus ik slaag of ik leer
en vaak beide tegelijk"*

En als het even te zwaar wordt, denk ik aan de favoriete quote van één van mijn allerliefste vriendjes: "t Ken nog zo zwart weze, 't wor altijd weer licht.' Houd het alsjeblieft onder ons want hij is een Rotterdammer en daar mag ik als rasechte Amsterdamse eigenlijk geen wijze lessen van citeren. Dus bij deze ook mijn favoriete Cruyff-quote: 'Ik maak eigenlijk nooit fouten want ik heb enorme moeite om me te vergissen.' Dus ik slaag of ik leer en vaak beide tegelijk.

Het kan, jezelf opnieuw uitvinden. Ik ben het bewijs... als je maar lef hebt! En een paar fijne oneliners uit Rotjeknor, het Amsterdamse of Verweggistan.

Om een lang verhaal kort te maken, als het gaat om vallen, opstaan en doorgaan, dan ben ik een echt lefwif. Dus toch.



Als arbeidsdeskundige en vertrouwenspersoon levert Mirjam Bron een bijdrage aan werkgeluk, arbeidsgezondheid, verzuimpreventie, verzuimbegeleiding en -beleid op commercieel bedrijfskundige basis. Waar re-integratie vastloopt, mensen vastlopen, geeft zij vanuit

compassie, een holistische blik en met pragmatische aanpak, het juiste zetje. Altijd met focus op het optimale resultaat voor werknemer en organisatie. Ook begeleidt zij 50-plussers naar een nieuwe carrière.

bronbaboela.nl

HEB MOED EN WEES VRIENDELIJK

Pamela Westerwaal

Ik zit moed te verzamelen. Ik heb het e-mailadres gekregen van een sjamanistische leraar. Ik kan niet ontkennen dat hij mij inspireert maar dat ik tegelijkertijd ook een angstige knoop in mijn maag voel. Van hem wil je horen dat je het goed doet. Maar wil hij mij wel ontvangen? Ik mail hem, hij wil afspreken.

Mijn oog valt op een andere mail, of ik wil komen spreken over depressiviteit. Iets wat ik doodeng vind, is mijn visie scherp genoeg?

Ik ga naar de sjamanistische leraar en neem gespannen plaats aan het kampvuur. 'Wat houdt je bezig?' fluistert hij. Ik vertel dat de moed mij in de schoenen is gezakt. Kan ik deelnemen aan de opleiding vuurloopinstructeur? Kan ik een verschil maken? Hij praat zacht. 'Welk verhaal van mijn volk spreekt jou het meeste aan? Wat is jouw levensvisie?' Ik val stil, de woorden galmen door mijn hoofd. Hij verheft zijn stem en ik schiet overeind. 'Spreek kind', hoor ik op strenge toon. En ik begin te spreken. Ik vertel het verhaal van de bizonbroeder. Een verhaal over eigen keuzes maken ook als dat betekent alleen staan en tradities doorbreken.

En ik vertel mijn levensmotto: Heb moed en wees vriendelijk. Moed hebben is niet dat je nergens bang voor bent. Het is beseffen dat angst niet de dood tegenhoudt maar dat het

je weghoudt van werkelijk leven. Klagen haalt niet je zorgen van de toekomst weg, maar jouw levensgeluk van vandaag. Heb de moed om buiten jouw comfortzone te kijken, wees een visionair. Het gaat niet over het egoloze bestaan willen leiden, wat niet bestaat, maar over wie jij een stem geeft, je ziel of je ego. Moed hebben is de verandering die je in de wereld wilt zien van binnenuit uitdragen. Moed is elke keer als het niet lukt weer opstaan en opnieuw proberen, het lef hebben je kwetsbaar op te stellen.

“Wees leerling van het leven en leraar van velen”

De kracht van kwetsbaarheid is heling. Kwetsbaar zijn betekent niet je hart openzetten met het risico gebroken te worden. Kwetsbaarheid betekent je hart openzetten met de kans te helen wat al jaren leeft in jou. Het is de verantwoordelijkheid voor jezelf erkennen. Vrijheid zit van binnen, lef zit van binnen, in je hart en ziel. Alles kan je afgenomen worden, mensen, je levensstijl, je lijf kan gevangen genomen worden.

Maar niemand neemt je af hoe vrij jij je van binnen voelt.

Wees altijd vriendelijk, je kent het verhaal van de ander niet. Wees leerling van het leven en leraar van velen. Wees de leraar die als hij op een voetstuk geplaatst wordt, de ander omhoog trekt. Want een ware leraar is degene die weet dat de intuïtie van het leven leidend is voor de vrije geest.

De sjamanistische leraar kijkt mij glimlachend aan en wijst stilzwijgend met zijn staf naar de poort. Ik vertrek en vanuit de auto verstuur ik twee e-mails. Een waarin ik mij opgeef voor de opleiding vuurloopinstructeur in Engeland en een waarin ik besluit te spreken. Want ik besef, delen maakt het verschil.



Pamela Westerwaal is ervaringsdeskundige op het gebied van depressiviteit, PTSS en regressie. Ze begeleidt klanten vanuit een holistische en sjamanistische visie. Het is haar missie om de kennis van oude traditionele wijze van genezen te verbinden met de westerse wetenschap

om mensen te helpen om de balans met hun innerlijke natuur te herstellen. Pamela bestudeerde jarenlang natuurvölker en volgde psychologisch gerichte studies.

pamelawesterwaal.nl

ANKERS

Naomi van der Graaff

Ze is drie en een halfjaar, zit met een alert snoetje in haar kinderzitje achter me in de auto en zegt met opgeheven handjes en wijd opengesperde ogen: 'Mama, als jullie elkaar weer lief gaan vinden, kunnen we gewoon weer in één huis wonen.' Is het maar zo simpel denk ik, je moet eens weten. Of liever, weet het maar niet.

Met een groeiend schuldgevoel, wetende dat dit de meest liefdevolle beslissing voor ons tweeën is, rijd ik met wat halfgevolle verhuisdozen terug naar mijn 'roots' in Breda. Alleen mijn ouders wonen daar, mijn broer woont in Letland of all places en de rest van mijn sociaal netwerk elders. Toch heb ik dit anker nodig. Het huis waar we gaan wonen lijkt wel uit de reclame van X5 naar Lijn5. Het huis vervloek ik in de eerste jaren, mijn dankbaarheid is schijnbaar verdwenen. Iets wat me armoediger doet voelen dan dat ik werkelijk ben. Ik hervind me en hernieuwd creëer ik een warm thuis.

Toch heb ik meer ankers nodig. Na deze kille scheiding kies ik voor een switch van baan naar een bedrijf waar ik tweemaal eerder werkte. Een commerciële job in een hoog concurrerend werkveld bij een organisatie in financieel zwaar weer. Is dit nú de beste koers Naomi? Met 32.000 euro schuld heb ik het gevoel geen keuze te hebben. Ben altijd onafhankelijk, heb ambitieuze doelen én op zoek naar een juiste balans tussen hard werken en zingeving. Fijn dat

ik daarom ook als geestelijk verzorger werk binnen het Apostolisch Genootschap.

“Een schijnveiligheid is wat overblijft”

Dat er in het bedrijf zoveel chaos is, dat heb ik verkeerd ingeschat. Een schijnveiligheid is wat overblijft. Ik wil iets bewijzen aan mezelf en ertoe doen. In de jaren die volgen gaat het zakelijk voor de wind, maar het schuurt op persoonlijke waarden. Privé wordt aan mijn spreekwoordelijke stoelpoten gezaagd. Stormslag op zee is wat er volgt. Serieuus hartzeer. Feline voelt zich anders en onbegrepen door haar leeftijdsgenootjes en de juf maakt zich zorgen. Financiële tegenslagen. Lekkages in huis. Acht maanden nauwelijks slaap. Mama heeft borstkanker. F**K. Mijn kaak gaat niet meer dicht en dat been gaat slepen. Burn-out. Gewoon negeren, opgeven is geen optie. Een jaar later zit ik alsnog thuis. En dan volgt ook nog een opgelegde rechtszaak waar ik besef dat mijn integriteit een groot goed is.

‘Wat wil ik nu echt?’, vraag ik me in die onstuimige periode af. Een retorische vraag. Dus laat het antwoord maar zitten. Het wordt tijd om te varen op mijn gevoel. Het stemmetje in mijn hoofd bedenkt steeds een nieuw excuus: ‘Als alleenstaande moeder met schulden ga je geen eigen onderneming starten en verzuipen in onzekerheid.’ Ik annuleer mijn filosofiereis en die week ga ik overstag. Een van mijn favoriete trainers, Harrie, zegt tegen me: ‘Wanneer ga je zelf

nou eens geloven dat je goed bent?’ De week erna neem ik ontslag en gooi ik mijn anker uit.



Naomi van der Graaff (1976) woont na vele omzwervingen weer in Breda met haar dochter Feline. Zij is sinds eind 2017 de trotse en bevlogen eigenaar van Buro Heron. Een innovatief trainingsbureau ontstaan vanuit een gevoelde urgentie om eigenwijzer en impactvoller bij

te dragen aan het werkgeluk van anderen. Naomi heeft het lef gehad om zich als eerste trainingsorganisatie te verdiepen in de inzet van Virtual Reality bij gedragsverandering. Daarnaast werkt ze als geestelijk verzorger bij het Apostolisch Genootschap, een plaats voor religieus-humanistische zingeving. Als vrijwilliger is ze graag mensen nabij op kruispunten in het leven. buroheron.nl

WEES EEN ZEBRA, GRIJZE MUIZEN ZIJN ER AL GENOEG!

Ingeborg Dijkstra-Verbeek

Grijze muizen. De spreekwoordelijke grijze muizen kent iedereen. Het zijn onopvallende en saaie mensen, die ongezien door het leven gaan. Wil je een grijze muis zijn? Prima. Ik ben jarenlang een grijze muis geweest. Tot ik dacht: 'Dit wil ik niet meer, ik wil een zebra zijn!'

Zebra's. Met hun contrasterende zwarte en witte strepen vallen ze op. Zebra's staan voor individualiteit. Eigenzinnig. Duidelijk. Zelfverzekerd. Uniek, want geen patroon van strepen is hetzelfde.

Wanneer je bent opgegroeid in de jaren '80 en '90 ken je het lied *'Denk niet wit, denk niet zwart, maar in de kleur van je hart'*, van Frank Boeijen waarschijnlijk uit je hoofd. Het lied wordt (als enige lied!) elk jaar gebruikt in De Passion. In dat opzicht is het lied een zebra. Uniek. Opvallend.

We zingen keihard mee: *'Denk niet wit, denk niet zwart.'* Maar om een zebra te zijn, ben ik juist zwart-wit gaan denken. 'Wat?' hoor ik je denken, 'dus jij bent zo rechtlijnige, ongenueanceerde, polariserende roepstoeter geworden?' Ja en nee. Om zichtbaarder te worden, ben ik in uitersten en tegenstellingen gaan denken. Niet in goed of fout. Dat oordeel is niet aan mij. Uiteraard niet.

Ik weet waar ik voor sta. Er zijn principes waar ik geen grijs gebied wil kennen. Er zijn diepe overtuigingen waaraan ik absoluut geen concessies wil doen, waar ik mijn leven voor zou geven als het moest. Zwart-wit. Als een zebra. Rechtvaardigheid. Eerlijkheid. Kwetsbaarheid.

Door jarenlange (werk)ervaring ontdekte wat ik belangrijk vind. Juist door te zien wat ik verafschuwde, ontdekte ik waar ik voor wil staan. Ik zag onrecht. Ik hoorde leugens. Ik ontmoette arrogante ego's. Ik kreeg buikpijn. Ik sliep slecht. Ik ontdekte dat ik de zwarte strepen van onrecht, leugens en arrogantie mocht afzetten tegen witte strepen van rechtvaardigheid, eerlijkheid en kwetsbaarheid.

“Ik denk in uitersten”

Als ik spreek, ben ik kwetsbaar. Ik vertel over mijn fouten. Het maakt me krachtiger dan ooit. Als ik leugens hoor, spreek ik de ander erop aan. Daar is lef voor nodig. Je weet dat de ander zich niet zomaar een leugenaar laat noemen. Als ik onrecht zie, doe ik alles wat ik kan om de situatie te verbeteren. Dat maakt me niet overal geliefd. Het kost enorm veel energie. Grijze muizen hebben het in dat opzicht makkelijker dan zebra's.

In maatschappelijke, politieke, sociale gesprekken moet er ruimte zijn voor nuance en voor grijze gebieden. Maar die gesprekken kan ik alleen voeren als een zebra. Ik ben duidelijk. Ik maak helder wat ik vind. Ik neem het risico om mijn hoofd boven het maaiveld uit te steken. In die kwets-

bare positie ben ik zichtbaar.

Als ik niet uitkijk, word ik een koppie kleiner gemaakt. Toch zou ik niet anders willen. Ik denk in uitersten. Daarin ligt mijn kracht. En ik heb een hart. Daarom verander ik de woorden van Frank Boeijen in: *‘Denk wit, denk zwart én in de kleur van je hart.’*



Ingeborg Dijkstra-Verbeek is een veelgevraagd expert op het gebied van onderwijs en opvoeding. In plaats van slechts te kijken naar welke obstakels er zijn, gaat ze vooral uit van de mogelijkheden en die van het netwerk waaronder gezin, familie, leraren en collega's. Kernwoorden

die haar typeren zijn: deskundig, veelzijdig, enthousiast, liefdevol, betrouwbaar, praktisch en betrokken.

steppingstones.help

DE ANGST VOOR EEN PAK SUIKER

Amber Hackmann

‘Als ik stil ben, dan vergeten ze me misschien en hoef ik niet naar de baby...’ Die woorden schieten door mijn hoofd. Ik voel me schuldig, want dit hoor ik toch niet te denken als kersverse moeder? Maar ik lig doodziek op mijn bed in het ziekenhuis en ik wil echt niet. Sinds vier weken ben ik opgenomen vanwege ernstige zwangerschapsvergiftiging. Onze dochter is vandaag geboren na 31 weken zwangerschap. Nog veel te klein met haar 1232 gram. Net iets meer dan een pak suiker.

Als ik eindelijk naar huis mag, krijg ik tijd om te realiseren wat ons is overkomen. Tijdens het verblijf in het ziekenhuis is weinig verteld over de risico’s voor mij en de baby. Alles om stress te vermijden. Maar in de veiligheid van ons huis wil ik begrijpen wat er is gebeurd. Als een spons lees ik daarom alles wat los en vast zit over dit onderwerp. Ik schrik van wat had kunnen gebeuren. Wij hadden beiden dood kunnen zijn. Wat ben ik dankbaar dat wij nog leven! Dit besef is enorm en laat me wekenlang niet los.

Naarmate onze dochter groter wordt, ontstaat bij mijn man het verlangen naar een tweede kindje. Vol ongeloof kijk ik hem aan. Ik ga mijn leven toch niet nog een keer riskeren? Straks groeit onze dochter op zonder mij. Verdrietig om me zo te voelen, want ik heb altijd gedroomd van een groot gezin. Nu durf ik het simpelweg niet meer.

In de maanden die volgen praten we veel. Over de dromen voor ons gezin. Over onze angsten. Uiteindelijk dringt dit tot mij door: ik wil mijn leven niet door angst laten beperken. En ik wil mijn dochter meegeven hoe prachtig het leven is! Had ik haar liever niet gewild als ik alles van tevoren had geweten? Wil ik dat zij later - vanwege een verhoogde kans - zelf uit angst geen kinderen wil?

“De ultieme beloning van je angst overwinnen”

Dan besluiten we toch om voor een tweede kind te gaan. Met begeleiding vanuit het ziekenhuis wordt een jaar later onze zoon na ruim veertig weken geboren. Natuurlijk is dit geen zorgeloze zwangerschap. Maar met zijn geboorte krijg ik de ultieme beloning van je angst overwinnen. Het is zoals Veldhuis & Kemper zingen in Ravijn: *‘Want de allermooiste bloemen, groeien vlak langs het ravijn. En om die te kunnen plukken moet je durven bang te zijn.’*

Als ik iets geleerd heb van deze periode (nu zeventien jaar geleden), is het de kracht en rijkdom die het brengt als je ondanks jouw angst tóch doet wat je het liefste wilt. Dit gevoel is intens en sindsdien altijd aanwezig bij mijn keuzes. Het heeft mij ook gesterkt toen ik na bijna negentien jaar besloot om ondernemer te worden. Met mijn bedrijf begeleid ik leidinggevend en bij hun zakelijk en persoonlijk leiderschap. Mijn eigen ervaringen - het begrijpen hoe angst je kan weerhouden, maar ook hoe je hiermee kunt omgaan - is daarbij absoluut verrijkend. Het leven is echt prachtig.



Amber Hackmann is leiderschaps- en lifecoach en begeleidt leidinggevenden binnen maatschappijgerichte organisaties in het (her)vinden van hun zakelijk & persoonlijk kompas. Met een achtergrond als HR-adviseur, coach en leidinggevende bij o.a. de Nationale Politie en Bu-

reau Jeugdzorg kan zij gemakkelijk schakelen en aansluiten bij wat de leidinggevende nodig heeft. In haar begeleiding is ze enthousiast, persoonlijk, bekrachtigend, praktisch en respectvol confronterend. Amber is maatschappelijk bevlogen en zet zich graag in voor een mooiere wereld door onder meer vrijwilligerswerk. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen. barnsteen-tm.nl

MH 17. ROUWEN, HOE DAN?

Lique Fredriksz

Ik had mijn leven goed voor elkaar. Ik had een hechte band met mijn kinderen en familie, een fijne vriendenkring en een succesvolle carrière. Hoe kon ik in godsnaam weten dat alles op één fataal moment in duigen zou vallen? Dat mijn vertrouwde realiteit in een leeuwenkuil zou veranderen? Dat ik met één onvoorziene vingerknip in de zwartste afgrond van mijn leven zou storten?

Dat gebeurde op 17 juli 2014 toen vlucht MH17 - het vliegtuig met daarin mijn geliefde broertje en schoonzusje - uit de lucht werd geschoten. Een tsunami aan emoties nam bezit van mij.

Ongeloof, verbijstering, ontreddering, angst, wanhoop en valse hoop, eenzaamheid, schuld, woede.

Ik verloor veel meer dan alleen mijn broertje en schoonzusje. Mijn hechte familie viel uit elkaar. Ik was nog aan het bijkomen van een scheiding en ook mijn baan ging op de helling. Ik liep volledig vast. Belandde in een crisis en stortte in een zwarte, zware depressie met C-PTSS. Gebroken. In alle lagen van mijn bestaan. Door één macabere speling van het lot.

En tja, zoals ik als voorbeeldig Indisch meisje leerde: 'Je

hangt jouw vuile was niet buiten!’ Dus nam ik het grote juk van pijn, verdriet en eenzaamheid op mijn stille schouders. Ik zweeg. En leed. En dus leden mijn meest dierbaren onbedoeld met mij mee. Ik wist diep van binnen dat er iets moest veranderen. Ik wilde dit juk veranderen. En ineens werd ik me bewust van twee waardevolle inzichten.

- Ik ben niet de enige die gebukt gaat onder dit immense juk van (en de zovele taboes rond) rouw en verlies. Ik wil hierin van betekenis zijn voor anderen en een lans breken.

- Hoe geloofwaardig ben ik zelf (MScBA en PhD-candidate promoverend op mijn proefschrift *Giving Voice To Silent Narratives: The Power Of The Existential Story*), als ik mijn eigen verhaal niet eens publiekelijk durf te delen?

“Puzzelstukjes vielen in rap tempo in elkaar”

Dat was best een stevige confrontatie met mezelf. Eentje waarvan ik echt buikpijn en slapeloze nachten had. Ik kon er gewoon niet langer omheen... Puzzelstukjes vielen in rap tempo in elkaar. Mijn verhaal opschrijven had voor mij primair een therapeutische waarde. Het was het begin van mijn helende reis. Met deze twee waardevolle inzichten nam ik een besluit. Het is tijd voor mijn coming out! Het is tijd om een maatschappelijke lans te breken. Het is tijd om mijn verhaal te delen en daarmee een collectief taboe te helen. En de geboorte van mijn boek *MH17: Rouwen, Hoe dan?!*

Zo gezegd, zo gedaan? Nee. Allesbehalve. Ik ben mezelf in allerlei lagen tegengekomen. En nog steeds. Soms word ik overspoeld door gevoelens van angst, onzekerheid en speelt de innerlijke criticus weer hoog op. Dan wil ik het liefst heel hard wegrekken.

Maar ik ben een lefwijf. Een lefwijf met een missie. Dus kijk ik mijn demonen in de ogen. En ga door, met mijn doel scherp voor ogen: een lans breken voor het bespreekbaar maken van élk taboe en dit van maatschappelijke schaamte ontdoen én een podium bieden aan stille verhalen die gehoord mogen worden.



Lique Fredriksz is intuïtieve life & business strategist & transformational consciousness coach. Na haar opleiding bedrijfskunde (MScBA) is zij verder gaan studeren. In haar onderzoek als PhD-candidate luisterde zij naar de verhalen van Indische Nederlanders die na de Tweede Wereldoorlog naar Nederland zijn gerepatriëerd. Lique is ervaringsdeskundige op het gebied van trauma, depressie, rouw & verlies. liquefredriksz.nl

DAT KUN JE NIET... DUS WÉL!

Claudia Koehoorn

Rolstoel in de praktijk. Kan niet? Wist je dat je brein het woordje 'niet' negeert? Sterker nog, het wijzigt een 'niet' in een 'wel'. Daarom werkt focussen op wat je wél wilt beter. Anders krijg je precies datgene wat je probeert te vermijden.

Ik ben ervaringsdeskundige. Als kind al hoorde ik vaak: 'Dat kun jij niet.' Mijn brein zette deze woorden om in een motivatie om het tegendeel te bewijzen. Maar als motivatie frustratie wordt, gaat het mis. In mijn strijd tegen 'het niet' ontwikkelde ik anorexia waar ik jaren mee kampte. Totdat een arts me motiveerde om de strijd te stoppen en wél te gaan eten. Ik overwon de pijn en leerde weer genieten van eten.

Door een ziekte belandde ik in 2007 in een rolstoel. Permanent. Ik kan veel niet, maar daartegen voer ik geen strijd. Ik focus steeds op wat ik wél kan. In mijn rolstoel kan ik thee-zetten, koken, afwassen, autorijden en mezelf zonder hulp door de stad heen rollen. Zo verplaats ik mezelf zelfstandig én train ik mijn spieren. Wees gerust, als het me te veel energie kost, vraag ik om hulp. Bovendien heb ik een fantastische hulphond die me helpt bij dagelijkse bezigheden. Ik kan bijna alles, op mijn eigen wijze. En dat geldt ook voor jou, als je de focus verlegt.

Waarom doe je wat je doet? Wat zijn jouw drijfveren? Welke invloed heb je daar zelf op? Deze vragen fascineerden mij al toen ik klein was. Ik benutte mijn ziekbed voor een studie psychologie. Juist mijn ziek zijn liet me inzien dat ik het beste uit mezelf mag halen.

*“Jij als chronisch zieke,
dat kan toch niet...?”*

Ik ontdekte dat ik zelf aan het roer sta en - ondanks alle tegenslag - mijn eigen koers kan bepalen. Door mijn focus te verleggen. Het maakt me sterk in al mijn kwetsbaarheid en bracht mijn levenslust terug. Ik koos voor leven in plaats van overleven en leer andere vrouwen nu hetzelfde te doen.

In 2017 opende ik mijn eigen praktijk. Dwars door alle ziek en zeer, dwars door alle - goedbedoelde - kritiek. ‘Echt? Jij als chronisch zieke, dat kan toch niet...?’

Mijn praktijk is gevestigd op een prachtige, niet-rolstoel-vriendelijke plek in de binnenstad van Alkmaar. Die plek past bij wie ik ben. Ik sta midden in de samenleving, tussen de winkels en bedrijvigheid. Vanuit dat epicentrum help ik vrouwen te focussen op wat er wél is. Om keuzes te maken op een manier die bij je past. Om je leven te leven zoals jij dat wenst. Met jouw lef, zonder er onzekerheid, schuld of schaamte bij te voelen.

Zo leef ik mijn leven, op geheel eigen wijze, met de rolstoel in de praktijk. Ik daag mezelf uit en ga op mijn bek. Ik vraag

hulp waar nodig en accepteer mijn beperkingen. Goed zorgen voor je mentale welzijn vraagt om lef. En lef geeft leven. Een leven in vrijheid. Dat kan dus wél.



Claudia Koehoorn (1969) is transformatiecoach en counselor. Het is haar missie om zo veel mogelijk mensen weer in verbinding te brengen met zichzelf. Ze heeft zich gespecialiseerd in het vrouwenbrein, wat haar aanpak voor vrouwen zo uniek en passend maakt. Vanuit haar rol-

stoel begeleidt zij mensen via training, workshop of opmaat-traject naar een leven vol inspiratie, levenslust en levenskracht. Om weer die blijde vrouw te zijn die midden in het leven staat, met alle emoties die daarbij horen. Vol lef en leven. [jouwtransformatie.nl](https://www.jouwtransformatie.nl)

LEF OM TE GAAN STAAN

Baukje de Nekker

Mijn geluk kon niet op toen ik na mijn studie begon als commercieel trainee bij Heineken. Een fantastisch bedrijf met ongekende mogelijkheden. Maar al snel merkte ik dat mijn gevoeligheid daar niet tot haar recht kwam. En in plaats van te luisteren naar dit stemmetje ging ik bewijzen dat ik het wel kon door steeds harder te werken met als doel gezien te worden. Mijn eigen stem en gevoel stopte ik ver weg en raakte mezelf hierdoor volledig kwijt. Na twaalf jaar had ik alle lef van de wereld nodig om mijn gevoel weer een stem te geven en de knoop door te hakken om afscheid te nemen van deze gouden kooi.

Ik had nog niks anders maar ik voelde dat het goed zou komen. Ego gedreven stormde ik eerst nog af op de zware functies maar mijn innerlijke stem zei duidelijk dat ik het rustiger aan moest doen. Even niks. Poeh, nooit gedacht hoeveel lef je daarvoor nodig hebt. Het voelde alsof de grond onder mijn voeten verdween en mijn gehele bestaansrecht wegviel. Complete paniek in mijn lijf. Dit omarmen was een lijdensweg.

Ik was op zoek naar zingeving. *Return to Sender*, de stichting van Katja Schuurman, diende zich aan. Bijna vier jaar lang heb ik de eer gehad om als managing director samen met een mooi team dit bedrijf opnieuw op de kaart te zet-

ten, zodat vele vrouwen in arme landen geholpen werden een bestaansrecht op te bouwen. Deze keer wilde ik het anders doen, niet meer vanuit mijn hoofd werken maar vanuit mijn hart en intuïtie. Vertrouwen hebben dat het universum ons draagt en ervoor zorgt dat de juiste dingen op je pad komen.

“De controle durven loslaten”

Dat vereist lef want je moet de controle durven loslaten. Wat niet alleen spannend was voor mij, maar ook voor de andere mensen in het bedrijf. Hierop blijven vertrouwen was voor mij dan ook vaak een enorm intern en extern gevecht. Soms ging ik heerlijk op in de flow met mooie resultaten, soms zat ik weer volledig in mijn hoofd en voelde me klein en onzeker. Een rijke interne leerschool.

Eind 2019 zegde ik deze baan op om nu écht mijn droom te realiseren: als coach/trainer mensen helpen meer in hun kracht te komen en zo meer levensgeluk en eigenliefde te laten ervaren. Dat is waarvoor ik op deze wereld ben gekomen en dat is waarvoor ik wil staan. Mijn gevoel is mijn kracht en vertrouw daar volledig op. Ik laat de dingen komen zoals ze komen, want alles heeft een reden. Soms minder snel dan je zou willen. Ook de burn-out die me volledig verraste na het opzeggen van mijn baan, heb ik liefdevol omarmd. Nu doe ik waar mijn kracht ligt en waar ik intens blij van word; voelen, verbinden en liefde geven. Echt leven is durven staan voor wie je bent. Lef.



Baukje de Nekker-ten Herkel is een expert als het gaat om mensen in hun kracht te zetten en eigenliefde te laten ervaren. Ze heeft als coach/trainer de ultieme combinatie door haar jarenlange commerciële ervaring, haar levenswijshouding en haar liefdevolle aandacht en aanwezigheid.

Zij laat je voelen wat er te voelen is en brengt je snel tot de kern. Hierdoor komt er gegarandeerd iets wezenlijks in beweging. Want het mooiste dat je kunt worden ben jezelf. baukjetenherkel.nl

ALLES IS MOGELIJK

Monie van Paassen

Alles is mogelijk, dat is mijn mantra. Ik geloof er heilig in en dat kan ook niet anders als je weet hoe mijn leven gelopen is. Het is doordrongen van leed, geweld en misbruik. Tot aan mijn 36e wist ik niet anders dan dat dit liefde was. Ergens diep van binnen riep er wel een stemmetje zoiets als 'Hé, je bent meer waard dan dit.' Maar geloven deed ik het niet, laat staan dat ik ernaar handelde. Tot het voor mij besloten werd. Mijn partner ging bij me weg en bleef ik samen met mijn zoon van dertien achter.

In al die jaren heb ik hard gewerkt aan het bedrijf in tuinhuisjes dat we samen hadden. Ik had hart voor de zaak en het ondernemersbloed zit in mijn genen. Ik besloot ervoor te gaan en heb hem volledig uitgekocht. Daar stond ik dan in mijn eentje, met mijn zoon en een bedrijf.

Ik was uitgeput van het jarenlang op eieren lopen. Van dingen doen die ik niet wilde en van dingen laten omdat het niet mocht. Te veel en te lang over mijn grenzen gegaan. Mijn gevoel van veiligheid was volledig weg. Mijn identiteit was verdwenen.

Mijn enige overleving was hard werken. Ik besloot een eigen appartement achter mijn werkplaats te bouwen en nog een bedrijf met webshop erbij te nemen om mijn kansen te spreiden. Daarnaast zorgde ik goed voor mijn zoon, 's avonds kon je me dan ook bij elkaar vegen.

“Hij liet me voelen wat liefde is”

Het harde en vele werken bracht me enorme kracht. Dat was het enige wat ik vroeger in het bedrijf van mijn vader kon en waar nooit commentaar op kwam, dus daar moest wel iets goeds in zitten. Mijn klanten waren blij met me, mijn bedrijven liepen. Ergens begon het me te dagen dat wat ik deed wel goed was. Het maakte me trots.

De liefde van mijn leven kwam op mijn pad, een prachtige vent, alleen was hij veertien jaar jonger. Ik kon me werkelijk niet voorstellen dat hij voor mij zou kiezen. Ik heb hem wel tien keer afgewezen maar hij bleef komen. Hij liet me voelen wat liefde is. Mijn vertrouwen in mezelf en in de liefde groeide. Vanuit mijn hele wezen wilde ik graag een kind met hem. Maar durfde ik na alles op mijn intuïtie te vertrouwen? Ik kreeg op mijn 45^e samen met hem een prachtige dochter.

Mijn verhaal gaat niet over dromen najagen of je hart volgen. Wat ik je wil laten zien is dat niets onmogelijk is, wat je ook overkomt. Ik zie altijd overal mogelijkheden.



Monie van Paassen (1971) is de enthousiaste, creatieve en goedlachse ontwerpster van het draaibare *Zonnehuisje*. In haar *Zonnehuisje* komt al haar expertise en levenservaring samen. Met haar timmervakmanschap en haar Feng Shui-expertise ontwerpt en bouwt ze een

authentiek tuinhuis dat je kunt draaien naar de energie die je op dat moment nodig hebt. Een tuinpaviljoen dat pure schoonheid ademt. De liefde en geborgenheid die ze gemist heeft, laat ze nu bloeien met haar *Zonnehuisje*. Monie voelt het als haar levenstaak om de wereld mooier te maken door mensen een liefdevolle en geborgen plek voor zichzelf te geven. zonnehuisje.nl

ALSOF IK EEN NIEUW LEVEN BEGON

Marion van de Voort

En daar stond ik dan, moederziel alleen op het vliegveld van Nairobi, Kenia. Deed ik hier wel goed aan? Ik haalde een paar keer diep adem, de geur die ik opsnoof kon ik niet thuisbrengen, en tilde mijn twee koffers van elk 23 kilo van de bagageband op een karretje. Stoïcijns onderhandelde ik met de douanier en na het betalen van een klein bedrag kon ik doorlopen

Taxichauffeurs buitelden om mij heen maar ik moest ze teleurstellen. Ik zocht de vertrekhal binnenlandse vluchten aan de overkant. Mijn eindbestemming was Mombasa aan de Indische Oceaan. Opnieuw een zeer uitgebreide douanecontrole en daar vloog ik weer. Het avontuur golfde door me heen, alsof ik een nieuw leven begon. Vrienden in Mombasa haalden me op en reden me naar mijn hotel in de badplaats Diani. Het was mei 2011, buiten was het 33 °C en ik was veertien uur onderweg.

In februari van dat jaar bezocht ik als toerist Kenia met mijn man en ik was letterlijk tot tranen toe geroerd door de enorme armoede. Ik voelde het in elke vezel van mijn lijf dat ik hier iets mee moest doen. En... waar een wil is, is een weg. Ik maakte plannen, legde contacten, spaarde en onder-

zocht. Mijn doel was om een stukje grond te kopen om daar projecten op te zetten.

Twee dagen na mijn aankomst in Mombasa liep ik samen met een Keniaanse kennis de lokale bank uit met bergen Keniaanse bankbiljetten. In een flits vroeg ik me af waar ik aan begonnen was, maar mijn positieve ik nam het al snel over. Ik zat in een groot avontuur. Kijk me daar eens lopen met dat geld. Om berovingen te voorkomen, verwisselden we van auto en arriveerden een uur later bij een braakliggend stuk land waar mannen zaten te wachten. Mijn eigen bescheiden kapitaaltje bleek genoeg voor één hectare grond. Samen met een Keniaan was ik eigenaar. Wat voelde dat fantastisch!

*“Ik had het doel in mijn
leven gevonden”*

De volgende stap was het kopen van materialen; onderhandelingen of beter gezegd toneelstukken waar de vonken vanaf sprongen. Het project waterput kon beginnen. Pas toen ik de bedrijvigheid op ‘mijn landje’ zag, realiseerde ik wat ik had gecreëerd. Werkgelegenheid en schoon water. Ik ervaarde een geweldig gevoel. Stromend water, zo normaal voor ons in keuken en badkamer. Wat een verschil maakte het hier. Geen water, geen leven. Ik besloot ter plekke mijn particuliere initiatief om te zetten in de officiële Stichting Pamoja Kenia.

Bloed, zweet, tranen en vele slapeloze nachten kostte het

mij maar ik had - ik heb - het doel in mijn leven gevonden: armoedebestrijding, mensen een waardig bestaan geven. Ik weet, het is vaak een druppel op een gloeiende plaat maar beter één druppel dan geen.

Er ging een lange weg aan vooraf en ik heb het voor elkaar gekregen. Ik heb mijn intuïtie gevolgd en me niet gek laten maken door anderen. Geloof in jezelf, zet jouw kracht in en doe waar jij goed in bent. Het werkt voor mij. Het werkt voor jou.



Marion van de Voort (1961) studeerde toerisme en HR en reizen zit haar in het bloed. Zij is getrouwd met een vliegenier die haar stabiele factor in het leven is. In 2000 begon zij als zzp'er, mede uit praktisch oogpunt omdat zij veel onderweg was. Toen haar moeder in 2016 over-

leed aan een neurologische ziekte, was Marion in Kenia en besloot op dat moment haar leven aan haar werk in Kenia te wijden. In dit land ontving zij een aantal awards. Haar passie is werken met mensen uit verschillende culturen. pamoja-kenya.com

CONTROL-ALT-DELETE

Corina Blokland

Negen december 2018. Met mijn hart in mijn keel en trillende vingers druk ik om precies 20.30 uur op *SEND...*

Het is dan alweer veertien jaar geleden dat ik vol verwachting in mijn mantelpakje en op mijn hakjes het kantoor van mijn eerste werkgever binnenhuppelde. En waar ik zou kennismaken met Dianne van der Putte, de rijzende ster binnen het bedrijf. Een snelle en gevatte dame, type alto. De verschillen hadden niet groter kunnen zijn. En toch klikte het direct; met dezelfde ambitie en mindset bleken we complementair en succesvol.

Met een hardwerkende vader en een jeugd waarin het boerenbedrijf altijd het gesprek aan de keukentafel was, werd het denken in oplossingen en innovaties er bij mij met de paplepel ingegoten. Het kalveren houdt zich immers ook niet aan kantoortijden en het melkquotum was nog wel het minste van de problemen die de boerenbedrijven op hun weiland kregen. Maar ik en ondernemen?

Toen ik naast mijn werk de master Bedrijfskunde en MBA afrondde was de ondernemersvlam aan en mijn eigen advies- en verzuimcoachingsbureau, samen met twee andere aandeelhouders, een feit. Na een aantal jaren bouwen, vallen en opstaan, zette ik een energiek en professioneel team

neer. Het was mijn kindje en ik was trots. Dianne maakte een vergelijkbare ontwikkeling door en het plan was dat we ‘onze’ bedrijven zouden overnemen. We werden gezien als de ‘kroonprinsessen’ en drie jaar lang onderhandelden we over de overname. Als jonge vrouwen zaten we bij investeringsmaatschappijen op zoek naar een passende partner. Die vonden we. Wij waren er klaar voor! Het liep alleen anders.

Na drie jaar schipperen tussen hoop, verwachtingen en plannen maken, kwamen gevoelens van wanhoop, negativiteit en uitputting. We waren het vechten moe. En dan zegt iemand dat je het niet kan. Een ander zegt dat je niet geschikt bent voor de toekomst. Het maakt je onzeker, verdrietig, opstandig en boos. Tot je beseft dat het niet waar is. Je beseft dat je je niet wilt laten leven, maar dat je wilt leven! En daar is lef voor nodig.

“Dit zou ons lukken!”

Het is gemakkelijk om dan te blijven doen wat je deed. Leuke collega's, tevreden klanten en een goed salaris. Waarom alles opgeven? Ik stond voor de keuze: buigen en toegeven aan de situatie of mijn rug rechthouden en mijn eigen pad kiezen? Met Dianne aan mijn zijde was het kraakhelder: samen durfden we het aan. We definieerden onze visie op de markt, bedachten plannen en werkten ideeën uit. Dit zou ons lukken!

Negen december 2018. Dianne en ik, samen telden we telefonisch af. *SEND*.

Mijn ontslagbrief was eruit. Control-Alt-Delete. De rest was verleden tijd. Start nieuwe toekomst.

We zijn nu twee jaar verder. Twee jaar waarin groei en ontwikkeling een nieuwe betekenis kregen. Vanaf de zolderkamer hebben we een bedrijf uit de grond gestampt waarbij we organisaties helpen bij het vergroten van werkplezier en het verminderen van verzuim. Binnen een half jaar namen we onze eerste medewerker aan.

We hebben ook de eerste crisis te pakken en we gaan haar met opgeheven hoofd in. We stropen onze mouwen op en gaan ervoor. We geloven in onszelf en in ons bedrijf. Lef brengt je verder. Het heeft me richting en vertrouwen gegeven en werkplezier gebracht. Ik straal en ons bedrijf ook!



Corina Blokland is een warm zakelijke specialist op het gebied van inzetbaar zijn, blijven of weer worden. Ze traint, coacht en adviseert managers en medewerkers om hun talenten te benutten en om leiding te pakken om hun eigen werkplezier te vergroten. hera.nl

LEF, SLINGERS & WERKPLEZIER

Dianne van der Putte

Vroeger. Vroeger wilde ik dokter worden. Of dierenarts. Maar vroeger was ik ook het kind dat net hard genoeg liep voor een zesje, want dat is toch voldoende? Zo doorliep ik mijn middelbare school. En vervolgens werd ik uitgeloot voor Diergeneeskunde, want er was een loting op eindcijfer. Een teleurstelling.

Die zesjesmentaliteit heb ik lang volgehouden. Mijn ouders hadden wat te stellen met me - zij deden alles om eruit te halen wat erin zat. Pas tijdens mijn studie Psychologie viel het kwartje. Ik kreeg college in het adviseren van organisaties en ontdekte dat ik het erg leuk vond om alles daarover te leren. Vanaf dat moment waren mijn ouders alleen nog bezorgd of ik niet te veel deed.

Ik zie mezelf als zondagskind. Vond tijdens mijn stage al een mooie baan. Leerde veel, ontwikkelde me tot een sterke adviseur, in alle lagen van organisaties. Kreeg de kans om zelf te ondernemen en greep deze met beide handen aan. Want als je de kans krijgt, dan ga je ervoor, toch? Tien jaar lang heb ik een arbodienstverleningsorganisatie geleid. Ik was adviseur, leidinggevende, partner, vriendin en moeder van drie jonge kinderen. Ja, dat was hard werken, veel werken, veel reizen. Maar hard werken is niet erg als je er energie van krijgt.

Al die jaren trok ik intensief op met mijn collega Corina Blokland. Wij zijn het prototype van de combinatie 1+1=3. Zij is de creatieve kracht, ik de praktische. Zij de trainer, ik de netwerker. We voeren diepe gesprekken over strategie, groei en kwaliteit, en delen humor en hilariteit op de werkvloer. Het werk is een feestje, zolang wij zelf de slingers op-hangen.

De afgelopen jaren hadden we samen grootse plannen en wilden de bedrijven die we fors lieten groeien, overnemen. Jarenlang werd daarover gesproken met de medeaandeelhouders en altijd ontvingen we positieve signalen. Toch bleek niets minder waar.

Ineens was alle energie weg. Het duurde even voordat ik het herkende. Lichamelijke klachten, moe, geïrriteerd. Werd ik oud? Maar het was niet mijn lijf. Het was mijn werk. Er was te veel negativiteit; te weinig slingers om op te hangen. Ik werkte steeds minder voor mijn klant, collega of mijzelf. Ik werkte vooral voor aandeelhouders met ideeën waar ik steeds minder achter stond. Dat wilde ik niet meer.

*“Ik wil weer positief zijn.
Kunnen bouwen”*

Corina en ik besloten het roer om te gooien en samen verder te gaan. Ruim een jaar geleden startten we Hera Inzetbaarheid. We laten dat wat gebeurd is voor wat het is. Ik wil weer positief zijn. Kunnen bouwen. Mensen en organisaties

helpen. Bijdragen aan de maatschappij. Mezelf weer zijn. Toen dat niet meer kon op de plek waar ik professioneel was opgegroeid, zat er maar één ding op. Ja, het vereiste lef, doorzettingsvermogen en moed. En nee, het kwam niet van vandaag op morgen. Ik vind dat geld nooit belangrijker mag zijn dan kwaliteit. Daarom was er maar één uitkomst mogelijk: een nieuw bedrijf met als missie het werkplezier in Nederland te vergroten. En dat begint bij mijzelf.

We werken nog steeds hard, vertellen overal ons verhaal. En man, wat levert het lef dat we de afgelopen tijd getoond hebben een hoop energie op! Te midden van dat alles staat als een rots mijn persoonlijke missie: ik bén geen zondagskindje, ik máák mezelf tot een zondagskindje.



Dianne van der Putte is specialist op het gebied van werkplezier, leiderschap en verzuim. Ze heeft een schat aan ervaring in de arbo-markt, is bestuurslid bij een brancheorganisatie en deelt heel graag haar kennis, ervaring en netwerk want wie goed doet, die goed ontmoet. hera.nl

LITTEKEN, TEKEN VAN VROUW-ZIJN

Nancy Stammeleer

Ik ga ermee slapen en sta ermee op. Ik begroet de dag ermee vanaf mijn yogamat. Het beweegt mee als ik stap, loop en dans. Soms heel soepel, soms ook trekkerig. Twist ik mijn bekken, dan ben ik me bewust van dat ene stukje van mijn lichaam. Op een dag werd ik wakker en daar was het, als een plooi in mijn buik. Mijn litteken.

Het zit net boven mijn schaambeentjes, in de buurt van mijn meest kostbare bezit. Ons meest vrouwelijke geschenk, onze buik. Daar waar al mijn vrouwelijke organen werden weggehaald. En weet je, de dag dat ik wakker werd mét litteken, ben ik een lef-vrouw geworden. Eindelijk. Gek hé? Intern hebben we zoveel littekens die onzichtbaar blijven, maar een uiterlijk litteken is meteen heel confronterend. Toch voelde ik ook heel veel liefde voor dat buitengewone streepje ik. Zo vreemd en toch zo één met mij.

Het zorgt ervoor dat ik sindsdien heel anders kijk naar andere vrouwen, die ongetwijfeld ook 'getekend' zijn, maar dat veel te weinig laten zien. Waarom zoveel schroom over ons lichaam? Laatst stond ik in een pashokje en kon maar niet kiezen: die zwarte broek of dat knalgroene jurkje? In een flits zag ik mijn litteken. Dat bleek genoeg om te bepalen dat ik recht had op het jurkje. Strakke buik of niet! Alsof ik nu groter en wijzer ben geworden dankzij mijn litteken. Hebben

andere vrouwen dat nu ook? Voelen zij op zulke momenten ook die vrouw vol vuur naar boven komen?

“Onze littekens verdienen eigenlijk een naam”

Natuurlijk heb ook ik mijn heftige dagen. Dan trek ik mezelf helemaal terug, los van mijn buik. Ga ik schuilen tussen mijn schouderbladen. Tot mijn litteken me terugroept. Dan denk ik: ‘Damn, waarom loop ik toch weg van jou? Je wilt gezien worden, hóórt gezien te worden.’ Onze littekens verdienen eigenlijk een naam, net zoals we onze borsten en yoni met liefde benoemen.

Ik ga ermee slapen en sta ermee op. Op een stralende ochtend voelde ik dat het tijd was om feest te vieren. Ik wilde een huwelijk aangaan met mezelf. Een belofte schrijven naar mijn lichaam: ‘Wij gaan samen op reis, jij en ik. Dit wordt iets heel unieks.’ Een feestelijk ritueel werd het. Vonkjes, vreugde en vuurwerk zorgden ervoor dat het sindsdien speels mag blijven in mijn bekken. Ik waak erover dat deze passie mijn lichaam *never ever* verlaat.

Een litteken brengt heel wat teweeg in je lijf. Dankzij die van mij werd ik een wakkere krijgster, waarbij ik me verbonden voelde met de vele generaties achter mij. Littekens zijn fascinerend en hebben iets te vertellen. Zo ben ik tot op het randje gegaan met mijn leven, ben zelfs even van deze aarde geweest. Bizar genoeg voelde dat aan als een hergeboor-

te, een kans op een tweede leven. Laat dat leven nu net vervat liggen in mijn bekken. Laat mijn litteken nu net een teken zijn van mijn vrouw-zijn.



Nancy Stammeleer is de bezielster van haar praktijk *Möterjord*: een uitnodigende plek voor zielsontwikkeling en lichaamsgevoel gericht op de bewuste en sensitieve vrouw. Nancy luistert naar het gefluister van je lichaam, daar waar jij je lijf wel of niet bewoont. Van-

uit dat veld van aandacht neemt zij je mee op een innerlijke reis. Nancy doet aan intuïtief systemische coaching en lichaamsgerichte therapie. Concreet laat zij jou via een systemische opstelling van het bekken ontdekken wat je als vrouw nog meedraagt op een diepere laag in je lichaam. moterjord.be

MET MIJN HART OP REIS

Judith Hompe

Om 06.00 uur ben ik al wakker, het is moederdag. Uitslapen is er blijkbaar niet bij, al probeer ik het nog wel even. Het lukt niet en ik open mijn ogen. Dankbaar kijk ik naar mijn dochter die genoten heeft van een nachtje mama op haar slaapkamer. Zij slaapt nog en dat is maar goed ook, slaap is goed voor haar. Ik mijmer een beetje over mijn leven en hoe anders de omstandigheden nu zijn ten opzichte van tien jaar geleden.

Toen werd ik nog wakker naast de vader van mijn kind. Ik voelde me onbegrepen, onbemind, waardeloos zelfs. Dat ik gedurfd heb weg te gaan, is nog altijd bijzonder te noemen. Naast het feit dat het getuigde van veel lef en erg dapper was, was het de allermoeilijkste beslissing die ik ooit heb moeten nemen. Om mijn kind van twee en een half jaar achter te laten en te vertrouwen op betere tijden, uiteindelijk ook voor haar. In mij schuilde een diep geloof in mezelf en wist ik dat het alleen maar beter kon worden en dat ik dat ook verdiende. Voor mezelf kiezen, het was de enige uitweg.

Ruim een jaar daarvoor was ik gestart als ondernemer, dat liep niet zo goed en dat is zacht uitgedrukt. Ik had geen geld en er waren zelfs flinke schulden. Ik wist totaal niet hoe ik me zou moeten redden en toch ben ik gegaan. Het moest. Terugkijkend noem ik het lijfsbehoud. Springen in het die-

pe. Want waar ik was, dat kon niet meer. Ik voelde in heel mijn lijf dat ik dát niet mee wilde geven aan mijn kind, zo te leven.

*“Ga ik voor het gemak
of volg ik mijn hart?”*

Dus ging ik. Eerst naar mijn ‘bonusvader’, op honderd kilometer afstand van mijn kind. Toen in een antikraakhuis dat te koop stond en gelukkig pas na twee en een half jaar verkocht werd, daarna weer een antikraakhuis, gevolgd door een peperdure caravan op een vakantiepark. Na zeven en een half jaar vond ik eindelijk een huis waar ik mocht blijven. Al die tijd leefde ik zonder vaste grond onder mijn voeten behalve de zekerheid die ik mezelf kon geven. Telkens weer een nieuwe plek zoeken, wat financiële stress met zich meebracht want verhuizen is niet goedkoop. En elke keer opnieuw stond ik voor de keuze: ga ik voor het gemak of volg ik mijn hart? Wat wil ik mijn kind voorleven? Een enorme drive bleek ook het ondernemerschap. Om voor mezelf te zorgen, hoe zwaar dat soms ook was.

Om dat vervolgens weer op te geven voor de liefde. Want intussen heb ik mijn grote liefde gevonden en hebben we samen een huis gekocht. We zijn enorm gelukkig samen en onze drie kinderen zijn in deeltijd bij ons. Ik merk dat ik langzaam bijkom van de intense jaren. De conclusie die ik kan trekken is dat vertrouwen de basis is geweest voor de besluiten die ik heb genomen. Ook heb ik vertrouwen in

de toekomst, omdat ik weet dat ik op mezelf kan rekenen.
Hoe dan ook.



Judith Hompe (1973) is ondernemer. Sinds 2009 traint, coacht, helpt en begeleidt ze andere ondernemers hun bedrijf prettiger te laten lopen. Van heel praktisch, mensen helpen en trainen over hun nieuwsbrief, tot het coachen naar betere bedrijfsresultaten. Daarnaast

geeft Judith reading en healing en krijgt ze bergen energie van het geven van geleide meditaties. Ze woont met haar partner en hun kinderen in een samengesteld gezin in Nieuwegein. werkenmetniewsbrieven.nl

NAAR BINNEN OF NIET?

Pauline de Wilde

Het is januari 1999, ik stap uit de bus in downtown Seattle en daar staat het: *ACT, A Contemporary Theatre*. Zal ik naar binnen gaan of niet? Ik waag het erop, wat heb ik te verliezen? Ik ben 25, woon in Amerika en wie kan mij wat maken? De wereld ligt voor me open.

Ik raak aan de praat met de receptionist, type Denzel Washington. Hij zegt nog net niet 'Girl, I can make you a big star.' Wel vertelt hij waar ik acteerlessen kan nemen en spreekt de legendarische woorden die mijn leven zullen veranderen: 'I am a director, do you wanna be part of my play?' Drie minuten later loop ik op straat en denk: *The American dream* bestaat en ik zit er middenin want ik heb zojuist ja gezegd tegen een rol in een Amerikaans toneelstuk.

Het podium is mijn grote droom. En daar sta ik, met drie zinnen gebrekkig Engels, als Millie in *Rebel Without A Cause*, op het internationale podium. Ik ben gelukkiger dan ooit. Niemand die tegen mij zegt: 'Zou je dat nou wel doen Pauline, acteren? Best een onzeker beroep, hé?' Zinnen die ik later wel degelijk om mijn oren krijg. Want na een paar jaar in de VS gewoond en geacteerd te hebben, geleerd te hebben van de besten, keer ik terug naar Nederland.

En in Nederland zet ik mijn droom voort. Daar heb ik lef voor nodig. In Seattle het podium beklimmen, dat was geen lef, dat was mijn oergevoel volgen. En elke keer weer voelen dat ik op de juiste weg zit, dat voel je echt. Dan vergeet je de tijd en kun je de uitdagingen van het leven veel beter aan.

*“Dit brengt mij enorm veel plezier
en zelfvertrouwen”*

Terug in Nederland krijg ik te maken met de mening van anderen en dan, ja dan heb je pas echt lef nodig om je hart te (blijven) volgen. Hoe goed bedoeld alle adviezen ook zijn, het zijn excuses van de mensen om zelf niet te doen waar ze diep van binnen echt van houden. Je kent ze wel, excuses als ‘Daar ben ik toch veel te oud voor?’ ‘Ik heb een hypotheek, hé!’ ‘Mijn partner wil het niet.’ ‘Ik ben niet goed genoeg. Wie zit er op mij te wachten?’ En uiteraard ‘Morgen, ja morgen ga ik het echt doen.’ And so on and so on...

Gelukkig heb ik het lef gehad om naar mijn hart te blijven luisteren en sta ik nu wekelijks op mijn geliefde podium. Dit brengt mij enorm veel plezier en zelfvertrouwen en dat gun ik iedereen. Daarom heb ik een aantal jaren geleden als dagvoorzitter en presentatrice het thema lef omarmd. Heb jij het lef je hart te volgen? Ik garandeer je, het is geen makkelijke weg, het is wel de enige en de mooiste weg. Het leven is geen generale repetitie, *it happens right now*. Dus de vraag is: ga je naar binnen of niet?



Pauline de Wilde is dagvoorzitter, (tv)presentatrice en spreker met lef. Al jarenlang presenteert en interviewt ze de meest inspirerende sprekers, op grote podia. Tijdens deze congressen ervaart Pauline dat mensen wel willen veranderen maar niet veranderd willen worden. En

dus heeft ze *Pauline's LEF Boost* ontwikkeld, waarbij LEF staat voor Liefde, Energie en Focus. Een stappenplan waarmee ze je inspireert om vanuit intrinsieke motivatie de stap te zetten naar wat bij j  u past. Zichtbaar durven zijn en daarmee staan voor wie je wilt zijn. En dat begint allemaal met één kleine stap. paulinedewilde.com

LEVEN IS HET MEERVOUD VAN LEF

Léontine van Geffen-Lamers

Kinderen worden niet bang geboren, kinderen worden bang gemaakt. Een bang meisje werd ik, bang voor van alles en vooral voor alles dat ik niet kende. Ik had een lieve vader. Daar kun je niets van zeggen. Maar hij was ook bang. Voor van alles.

Ik werd ouder en werd mij bewust van die angst en hoe die mij belemmerde. Ik mocht dan die angst van mijn vader geërfd hebben, van mijn moeder had ik het gen gekregen om uit te vliegen en de wereld te ontdekken. Dat was een ingewikkelde combinatie.

Ik ging studeren, wilde tot in de late uurtjes uitgaan, maar alleen in het donker naar huis was een uitdaging. Totdat ik de Japanse krijgskunst *Ko Ryu Taijutsu* leerde kennen. Voor een buitenstaander leek het misschien de manier om mezelf te beschermen. Zeker, maar in werkelijkheid was het voor mij bovenal een innerlijk proces. Heb ik het lef om voor mezelf op te komen? Heb ik het lef om dan een ander pijn te doen? Het klinkt logisch om deze vragen met ja te beantwoorden, maar dat was niet zo vanzelfsprekend voor mij. Het was een dilemma.

Uiteindelijk schopte ik het tot eerste vrouwelijke instructeur en was de eerste vrouw die haar zwarte band (eerste Dan) in ontvangst mocht nemen. Ik was trots, het was mijn bewijs dat ik mijn angst kon overwinnen.

Ik ontdekte dat ik nieuwe, onbekende en soms enge dingen steeds leuker begon te vinden. Ik kreeg de smaak van ontdekken te pakken. Hoe moeilijk soms, als het gevoel klopte wist ik dat ik ervoor moest gaan. Spijt krijgen van iets dat ik niet gedaan had, was geen optie. Ik beloofde mezelf dat ik op mijn sterfbed zou moeten kunnen zeggen: 'Ik heb geleefd.'

"Ik stuur liever zelf"

Inmiddels weet ik dat elke levensfase haar angsten kent. Iedere fase is er een die mij de keuze biedt: ga ik mee met de angst of kijk ik de angst in de ogen en doe er wat aan?

Het gemakkelijkste is niets doen, dan hoeft je namelijk niet te veranderen. Maar dan geef ik het roer uit handen en dat is niet wat ik wil. Ik stuur liever zelf. De belofte die ik aan mezelf als jonge vrouw deed, daar sta ik nu nog steeds 100% achter.

En of het om relatief kleine vraagstukken gaat (wel of niet de hoogwerker in die ik eng vind) of meer grote vraagstukken (nieuwe, onbekende opdrachtgevers), ik zie er steeds meer de lol van in. Als ik iets spannend vind, zie ik het als een uitdaging en heb ik plezier.

Want gelukkig (her)ken ik het proces en als de angst weer op de deur klopt weet ik wat ik moet doen. Tijd voor reflectie. Wat wil ik, wat wil ik écht? Gelukkig weet ik dat de angst in mijn hoofd vele malen groter is dan de werkelijkheid. Leven is het meervoud van lef.



Léontine van Geffen-Lamers (1969) is monumentenfotograaf. Zij studeerde af als videokunstenaar aan de Aki in Enschede (nu Artez), werkte als freelance cameravrouw en video-producent en was vanaf 2000 medeoprichter en -eigenaar van Bureau Beeldtaal Filmmakers. In

2010 besloot Léontine de videocamera aan de wilgen te hangen en verder te gaan met haar eerste liefde, de fotografie. Ze specialiseerde zich in monumenten en hun restauratieprocessen. Léontine fotografeert voor aannemers en architecten, maakt persoonlijke fotoboeken voor monumenteneigenaren en heeft een uitgeverij voor boeken en tijdschriften die ze op eigen initiatief maakt. monumentenfotograaf.nl

MET DE SNELHEID VAN WATER

Ella Oesterholt

Ik kan intens genieten van water. Wakker worden met een (iets te lange) douche. Een groot koel glas om mijn dorst te lessen. Het geluid van de zee. Hoe luider het geluid, des te scherper ik ben. Water kan klinken als een noordwesterstorm. Zo eentje waarbij je met regelmaat angstvallig naar buiten kijkt en hoopt dat de bomen in de straat niet omwaaien.

Wanneer ik mijn boot op de kant trek ben ik gespannen. Mijn hartslag zit in mijn keel, mijn ademhaling is oppervlakkig. Ik ben in mezelf gekeerd en heb weinig aandacht voor de mensen om me heen. Ik ken mezelf, je kunt me op dat moment maar beter even laten. Gelukkig weten ze dat.

Sommige zaken zijn zo groot dat ze een naam krijgen. Als iemand *Ironman* is, denk je al snel aan de sportheld die achtereen 3,86 km zwemmen, 180,2 km fietsen en 42,195 km hardlopen weet te volbrengen. Maar stiekem zijn er ook korte varianten van deze beulenstrijd en zijn de trotse dragers van dit merchandising-shirt soms eigenlijk maar halfgod of minder... zeg maar kwart. Het detail zit hem soms achter de komma, maar die zien we niet altijd.

Af en toe moet je iets van een afstand bekijken. Uitzoemen om door de bomen het bos te zien. Iets van boven bestuderen om het begin en eindpunt te verbinden en in deze route alle onnodige obstakels te omzeilen.

De kolkende brullende stroomversnelling die voor me opdoemt, heeft niet alleen een naam die indruk maakt, *Lava Falls*. Een verkeerde inschatting zet de raft zonder pardon tegen een rots genaamd *Cheese Scraper*. Of gooit me in de armen van de golf *Big Kahuna*, het Hawaïaanse woord voor een persoon met autoriteit. Respect vereist dus.

*“Dat er altijd een weg
van A naar B is”*

Ik sta op mile 179 en trek al dertien dagen over de Coloradorivier die zich door de Grand Canyon slingert. Het water buldert aan alle kanten, ik laat alle indrukken op me afkomen. Vanaf het rotsblok heb ik de mogelijkheid alle losse delen aan elkaar te knopen en een route te vormen in het panorama van water. Als je goed kijkt, zie je wat kunnen én onkunde is en dat er altijd een weg van A naar B is. Jouw route. Water brengt je op plekken waar je anders niet zou komen. Water is voor mij de mooiste speelgrond die je je maar kunt wensen, mits je er ook respectvol mee omgaat.

Een last valt van mijn schouders. Er is weer ruimte voor grapjes en geinend lopen we terug naar onze boten. Over mijn run kan ik kort zijn. Net als het leven ging het niet helemaal zoals gepland, maar daarvoor heb je plan B paraat. Misschien een tikkie meer avontuurlijk, maar de mooiste herinneringen vormen zich buiten je comfortzone.



Ella Oesterholt zul je niet snel op de gemiddelde vakantiebestemming treffen. Haar vakantiedagen gaan op aan avontuur, het liefst op het water. In 2021 doet zij mee aan de *Yukon 1000*: de langste self supporting peddelrace ter wereld. Op een supboard vanuit Canada 1000 miles stroom-

afwaarts over de Yukon naar de poolcirkel midden in de afgelegen wildernis van Alaska. Met maximaal tien dagen om de race te voltooien. Ella, getraind en gemotiveerd als zij is, gaat voor de finish.

JE ZIET HET PAS WANNEER JE HET WEET

Jeannette Dijkstra

Het was klaarlichte dag toen ik naar het douchegebouw liep, onder mijn arm een handdoek en een toilettas. Mijn hoofdgonsde en alle geluiden leken heel ver weg. Wat er zojuist in de tent gebeurd was, zou ik tegen niemand vertellen, dat besluit nam ik tijdens deze korte wandeling. Ik was pas twaalf jaar en ineens was ik geen normaal kind meer. Een problematisch leven lag voor mij!

De eenzaamheid die ik toen voelde zou ik mijn hele leven met mij meenemen. De schade van de verkrachting zou tot in alle uithoeken van mijn bestaan doorsijpelen. Maar dat wist ik op dat moment nog niet, in mijn kinderlijke onschuld dacht ik dat vergeten de enige mogelijke oplossing was. Toen ik mij ging douchen zag ik dat er bloed in mijn onderbroekje zat, opnieuw ging er een schok door mijn lijf. Betekende dit dat ik een baby zou krijgen? Ik had zoiets wel eens gehoord, maar wist niet precies hoe het zat.

De opgelopen schade heb ik achterwaarts begrepen, je kunt het pas zien als je het weet. Mijn schreeuw om hulp was oorverdovend en tegelijkertijd onverstaanbaar. Dertig jaar lang heb ik de overval op mijn lichaam in stilte met mij meegedragen, afgedekt met een dikke laag schuld en schaamte.

Met een bijna satanische wreedheid veroorzaakte dit trauma tevens dat ik mij niet meer echt kon verbinden met de mensen waar ik van hield. Ik begon te leven in een onveiligheid die voor mij veilig voelde. Steeds leefde ik het trauma opnieuw uit in de wereld, zonder dat ik dat wist. Iedere keer kreeg ik dezelfde scène terug, maar niet de macht om er iets aan te kunnen veranderen.

“De vaderstem die zich een plek in mij had verworven”

Ik slaagde erin op te groeien, een goede opleiding te voltooien en werd moeder van drie prachtige jongens. Eind goed al goed zou je denken. Helaas, mijn huwelijk ging kapot en ik stond er opnieuw alleen voor. De vaderstem die zich een plek in mij had verworven, liet steeds van zich horen en bemoeide zich overal mee. Hij had mij zelfs dertig jaar later nog altijd in zijn macht, hoe onvoorstelbaar is dat!

Op een gegeven moment begon ik de patronen die zich herhaalden in mijn leven te herkennen. De weg naar herstel was niet eenvoudig, maar het is mogelijk met de juiste hulp. Door mijn niet aflatende zoektocht naar heling heb ik die hulp uiteindelijk gevonden.

Nadat ik de vaderstem tot zwijgen had gebracht, vroeg ik mij af hoe ik betekenis kon geven aan de gebeurtenis die een groot deel van mijn leven bepaald heeft. Het kon toch niet zo zijn dat deze ervaring helemaal voor niets is geweest?

Nu ga ik staan voor alle vrouwen en mannen die net als ik, slachtoffer zijn van seksueel misbruik.



Jeannette Dijkstra werkt al dertig jaar als zorgprofessional op de operatiekamer. Naast haar werk in het ziekenhuis is studeren een hobby geworden. Tijdens haar studie tot traumatherapeut groeide het inzicht in de impact van haar eigen seksueel misbruikervaring. Na het zelf doorlopen

van het verwerkingsproces zet Jeannette zich in om dit ernstige trauma op de kaart te zetten, slachtoffers te begeleiden en belangrijke kennis te delen. Dit doet zij met een ongekennde passie en drive.

praktijkvoelmoedig.nl

DUIK IN HET DIEPE

Pippa Pinuppins

Midden in de bergen van Zuid-Frankrijk. Iedereen was me al vrolijk joelend voorgegaan. En ik, ik was verlamd door angst. Ik stond te trillen op mijn benen en voelde me verscheurd. Nog nooit in mijn leven had ik een uitdaging links laten liggen.

‘Je moet nu beslissen,’ zei Harm, de begeleider van het survivaalkamp. ‘We moeten verder.’

Ik had heel vaak in mijn leven voor een afgrond of uitdaging gestaan. Ik had veel gesprongen maar altijd met een vorm van controle over de situatie: touwen, een parachute, geruststellende overtuigingen. En met de instelling van Pippi Langkous: ik kan en durf alles zelf en alleen. Dáár had ik geen lef voor nodig.

Vertrouwen op een ander, dat was een heel ander verhaal. Dat had ik nooit geleerd.

Nu stond ik daar. Ik keek vijftien meter de diepte in maar het leek vijftien kilometer. Ik moest zomaar springen, het luchtledige in, zonder enige illusie van veiligheid, het kolkende water onder me.

‘Ik durf echt niet!’

‘Je kunt ook met een touw naar beneden klimmen.’

‘Ik wil springen maar ik durf niet. Ik ga niet met een touw naar beneden.’

Ik klonk zeer beslist en dat was ik ook.

‘We kunnen samen springen.’

Samen springen? Ik sprong altijd alleen, zelfs als het geen

goed idee was, zelfs als ik de verkeerde kant opsprong, zelfs als ik mijn benen brak zoals bij mijn skiongeluk jaren geleden. Ik was menigmaal over de kop gevlogen. Samen springen was een optie die nog nooit bij mij opgekomen was.

‘Ja.’

“Een diepe doop van hoop”

Warme, prachtige, mannelijke, bruingebrande Harm keek me diep in de ogen. Mijn held.

Hij pakte mijn hand. Ik moest huilen. Ik voelde me verlegen tot in mijn tenen.

‘We springen samen.’

Magische woorden.

‘Ik tel tot drie. Als je niet springt, is het gevaarlijk voor mij, dus je mag niet twifelen.’

We keken elkaar aan. We sprongen. In die sprong keek ik alleen maar in zijn ogen.

‘Ja’, wilde ik fluisterend antwoorden, maar hij vroeg me niets.

De klap op het water, het klappen van de groep. De felle en kille omarming van het wilde water. Een diepe doop van hoop. Het magische moment alweer voorbij. Een ankerplaats in de tijd. Een plaats waar mijn ziel heel even voor anker ging en thuiskwam.

Ik had de roep gehoord. Jaren en nog eens jaren later besloot ik opnieuw de hete hand van een man aan te nemen. Hij heeft me niet alleen uit de rolstoel de dansvloer (tango)

op geleid, maar mij ook de hand gereikt naar het uitgeven van mijn debuutroman. Dit alles leidde tot zinderende, seksuele overgave en lichamelijke bevrijding. Me laten raken waren de momenten van ware moed in mijn leven.

Het aannemen van een hand in tijden van nood kan het koord worden waarop je ziel je leven in danst en voorgoed in de spotlights blijft staan om zijn plaats in je leven weer op te eisen. Neem die duik in je leven. Spring! Om wonderen te baren.



Pippa Pinuppins is paradijsvogel en goeroe van de originele en wulpsse opgewektheid. Zij is auteur van de romantische thriller *Epische Erotiek, de seksuele schreeuw van de vrouw*, geeft trainingen (*Boost Your Sensuality, Heerlijk Hoogsensueel*) en cabaretshows en treedt

op als podiumpredikant. Ook is zij beeldend kunstenaar en burlesque- & buikdansdanseres met een master Niet-Westerse Dans & Danstherapie (Rotterdamse Dansacademie). Pippa werkt altijd met het blijе lijf, kunstkracht en een vrij lijf als uitgangspunt.

pippapinuppins.com & bypippa.nl

EMOTIONELE ACHTBAAN

Nicolette Groen

Daar zit ik dan. Klaar voor het gesprek met mijn leidinggevende en voor de eerste stap die kan leiden tot mijn vertrek. En dus klaar voor het opgeven van de zekerheid van mijn baan en de geborgenheid van de organisatie waar ik al meer dan twintig jaar bij hoor.

Ik ben goed voorbereid, van plan om door te zetten. Maar niet zonder er alles uit te halen wat ik wil en nodig heb. Na een ochtendgroet en een kopje koffie, komen we direct ter zake. De bal ligt bij mij en uiterlijk rustig, maar van binnen trillend van de zenuwen, komt het hoge woord eruit. 'Ik heb het gevoel dat we op een punt zijn gekomen dat er geen andere weg meer is dan afscheid van elkaar nemen.' Mijn woordkeus laat de deur nog op een kiertje, maar na een korte stilte - slechts een paar seconden - komt het antwoord: 'Oké.'

Huh? Wat? Geen verbazing, geen weerwoord, alleen maar 'oké'? Ik ben perplex en ondanks mijn voornemen komen toch de tranen. Maar dit is toch wat ik zelf wilde? Waarom dan toch deze emoties?

Collega's zeggen dat ze me zullen missen, dat het me zeker gaat lukken en hoe dapper ik ben. Maar ik voel me niet dapper. Het voelt alsof ik geen keus heb omdat ik van de situatie waarin ik terechtgekomen ben, uitgeblust raak. Ik moet

voor mezelf kiezen, voor mijn gezondheid én voor mijn principes als ik wil staan voor wie ik ben, wat ik kan en wat ik wil.

Afscheid nemen en loslaten is één lange emotionele achtbaan: verdriet, teleurstelling, boosheid, onzekerheid. Wat heb ik gedaan? Principes zijn mooi, bij jezelf blijven belangrijk, maar zomaar een vaste en goed betaalde baan opgeven voor... ja, voor wat eigenlijk?

“Ik ontdek, experimenteer en leer”

Langzaam ontstaat er nieuwsgierigheid naar de toekomst. Ik ervaar een gevoel van vrijheid en ruimte. Van inspiratie en creativiteit. Van kiezen voor zelfstandig ondernemerschap en lef. Ineens ben ik niet alleen vakvrouw, maar ook ondernemer, hoe gaaf is dat!

Door het ondernemerschap ontdek ik een wereld waarin ik zelf ga over wie ik wil zijn, wat ik wil doen en betekenen. Waarin ik zelf aan het roer sta van mijn eigen succes. Ik krijg er steeds meer zin in. Ik richt mijn energie op mijn eigen ontwikkeling en het opbouwen van mijn bedrijf. Ik ontdek, experimenteer en leer. Ik voel me trots en dapper. Natuurlijk kom ik steeds nieuwe uitdagingen tegen. Maar het aangaan van die uitdagingen brengt me altijd weer verder. Soms kijk ik terug op mijn keuze en de emotionele achtbaan die volgde. Maar ik weet dat ik er zó weer in zou stappen.

Mijn ervaring gebruik ik nu om anderen te begeleiden bij de uitdagingen die zij tegenkomen in hun werk. Om zich be-

wust te maken van hun eigen kracht en kunnen. Ze aan het roer te zetten van hun eigen succes.



Nicolette Groen begeleidt als team-en organisatie-coach mensen op een praktische en oplossings-gerichte wijze. Ze gaat uit van de aanwezige talenten en potentie. Het kennen, waarderen en effectief inzetten daarvan levert betere bedrijfsresultaten op, meer werkplezier, bevo-

genheid, welbevinden én maakt werken vooral leuker. Nicolette is opgeleid tot HR Business Partner, is geaccrediteerd coach en teamcoach, Gallup Certified Strengths-coach en heeft een schat aan werkervaring binnen de overheid. Ze volgt momenteel de universitaire opleiding Arbeids- & Organisationspsychologie. viraeda.nl

SAMBAL VOOR HET GERECHT

Desirée Cuijpers

Midden in mijn pleidooi begon ik te stamelen en te stotteren. Mijn grootste angst kwam uit, ik had een black-out. Aan de rechter had ik al gemerkt dat mijn pleidooi wat smakeloos was en plotseling wist ik helemaal niets meer. Ik kreeg het nog net over mijn lippen om een schorsing te vragen.

Ik dacht terug aan mezelf als meisje van tien jaar. Klein, tener, verlegen. Daar stond ik dan, op de plek waar normaal de leerkracht stond. De zenuwen gierden door mijn lijf. Ik wilde helemaal geen spreekbeurt houden, maar alle klasgenoten waren al aan de beurt geweest. Ik moest eraan geloven. Wat was ik bang om af te gaan! Bang dat ik niet meer zou weten wat ik wilde zeggen.

In mijn hoofd herhaalde ik de peptalk die mijn vader me die ochtend gaf. 'Desirée, jij gaat straks stralen. En met de juiste portie sambal lukt het jou zelfs om te vlammen! Dat Oosterse temperament heb je in je, van je moeder. Laat maar zien wie je bent en wat je te zeggen hebt. Toon je lef!'

Ik raapte al mijn moed bij elkaar en sprak vol vuur over mensenrechten, over de schending ervan en over het werk van Amnesty International. Ik vertelde dat ik later advocaat wilde worden. Om mensen te helpen in hun recht te staan.

Mijn klasgenoten luisterden met open mond. Ik had het geflikt. Wat een portie sambal al niet teweeg kon brengen.

Enkele decennia later houd ik bijna wekelijks een ‘spreekbeurt’ over de rechten en belangen van cliënten. Niet voor de klas, maar voor het Limburgse gerecht. Iedere keer opnieuw heb ik die portie sambal nodig om de rechter met durf en kracht te overtuigen van het gelijk van mijn cliënten. Tot dit pleidooi dat plots eindigde in gestamel.

“Waar is uw lef gebleven?”

De rechter ging gelukkig akkoord met de schorsing en we liepen de zaal uit. Iedereen vertrok voor een plas- of rookpauze. Ik bleef achter met de bode en vertelde hem wat er gebeurde. De bode luisterde aandachtig en zei na mijn verhaal: ‘Mr. Cuijpers, zo ken ik u niet. Waar is uw lef gebleven?’ In mijn hoofd hoorde ik opnieuw de peptalk van mijn vader en dacht ‘Eureka, de portie sambal!’ Ik vertelde de bode erover. Vol goede moed zei ik daarna: ‘Roep iedereen bij elkaar. We kunnen de rechtszaal weer in. Ik weet wat ik wil pleiten.’

De bode meldde de rechter dat hij de schorsing kon opheffen. Het duurde wat langer dan normaal voordat we allemaal de rechtszaal binnen mochten. Met een knipoog vroeg de rechter: ‘Mr. Cuijpers, u heeft vast wel een portie sambal in petto voor ons gerecht?’ Ik keek hem verbaasd aan en dacht nog: ‘Heeft de bode over de peptalk van mijn vader

verteld?’ Snel herpakte ik me en antwoordde op krachtige toon: ‘Jazeker, Edelachtbare.’

Ik vervolgde mijn pleidooi zonder aarzelingen. Vlamvend, goed gekruid en met lef!



Desirée Cuijpers noemt zichzelf *good feeling advocaat*, of *mensenmens advocaat*. Ze probeert met passie en aandacht iedere zaak zo op te lossen dat alle betrokkenen er een goed gevoel aan over houden. Haar solopraktijk is gevestigd in Montfort (Limburg). Naast advocaat is Desirée

een liefdevolle moeder van twee zoons (zeven en vijf jaar) waarmee ze in haar vrije tijd veel onderneemt. Als ouderlid van de medezeggenschapsraad is zij betrokken bij hun basisschool. Door haar echtgenoot kwam Desirée in aanraking met de brandweer. Dat zorgde ervoor dat haar interesse in de rechten en plichten van het brandweerpersoneel is opgelaaide.

cuijpers-advocatuur.nl

JE LIJF IS ER OM TE VIEREN

Christel van Loon

Ongeveer twee jaar geleden, tijdens een ontspannen momentje scrollen op sociale media, las ik plots: 'Te dikke Nederlandse prinses Amalia krijgt Twitter over zich heen'. Geschokt opende ik het artikel. Naar aanleiding van een nieuwe foto van de jonge troonopvolgster stond Twitter barstensvol haatdragende tweets.

'Ga a.u.b. op dieet, meid.' 'Als ik jou zie, moet ik altijd aan de hamsterweken bij de Albert Heijn denken.' 'Afstotend is het, wordt dit onze nieuwe koningin?!'

Hoofdschuddend keek ik nog eens naar de foto in kwestie. Amper veertien jaar, en nu al zulke bakken aan kritiek over zich heen gespuwd krijgen. Terwijl ik alleen maar een foto zag van een bloedmooi, jong en zelfverzekerd meisje.

Dergelijke berichten raken bij mij steeds opnieuw een gevoelige snaar. Ik heb zelf immers ook zo'n periode doorgeemaakt. Mocht Amalia in de zestiende eeuw geleefd hebben, dan had iedereen haar aanbeden. Maar anno 2020 moet iedereen een slank en liefst afgetraind lichaam hebben. Klein, groot, dun, dik, zwart, blank... iedereen wordt vergeleken met dat perfecte plaatje.

Jarenlang heb ik energie verspild aan pogingen te voldoen aan dat ideaalbeeld. Op school merkte ik al snel dat ik niet bij de populaire meisjes hoorde, en dat had veel te maken

met mijn uiterlijk. Permanent in mijn haar, een bril met dikke glazen en een mollig lijf. Ik was een typische puber en wilde dus niets liever dan erbij horen. En zo begon mijn zoektocht naar een oplossing voor mijn ‘probleemlichaam’.

“Mijn zelfbeeld verhuisde permanent naar de kelder”

Volgens mij bestaat er geen dieet dat ik niet geprobeerd heb. Uiteindelijk studeerde ik zelfs af als voedingsdeskundige. Ik wilde anderen helpen, maar ook mezelf. Ondertussen was ik op 22-jarige leeftijd getrouwd en werd moeder van twee prachtige zonen, helaas ten koste van mijn lijf. Mijn traag werkende schildklier voegde ook wat extra kilootjes toe. Mijn zelfbeeld verhuisde permanent naar de kelder toen ik op mijn 37^{ste} van mijn echtgenoot te horen kreeg dat hij me ging verlaten voor een ander. Tja, ik kan je vertellen dat je zelfwaarde en vertrouwen door zo’n aankondiging een behoorlijke knak krijgen.

Gelukkig bood zich na enkele jaren een nieuw pad aan; het pad van persoonlijke groei en ontwikkeling. Geleidelijk aan vond ik de sleutel tot mijn ware ik. Wie ik ben, wordt niet enkel bepaald door mijn uiterlijk. Mijn essentie zit vanbinnen. Mijn buitenkant heb ik meer en meer leren aanvaarden toen ik een relatie kreeg met mijn huidige Afrikaanse vriend. Toen hij me verklapte dat hij mijn lijf met alle rondingen fantastisch vindt, was dat voor mij een echt aha-moment. Daarnaast volgde ik ook nog de challenge *Boost Your*

Sensuality van Pippa Pinuppins en zij leerde me dat ik mijn wulpse vormen mag vieren. Het leven is al zo kort, laat ons geen energie verspillen maar het leven en ons lijf vieren.



Christel van Loon is een veelgevraagd expert op het gebied van zelfliefde. Zij leert vrouwen dat ze wel degelijk meer dan goed genoeg zijn en dat je gewoon jezelf mag zijn. Christel werkt aan haar boek *Jij Bent Goed Genoeg* dat in 2021 verschijnt.

leefmetlef.be

DE GEBOORTE VAN EEN REBEL

Zizi El Abtah

Daar liep hij met zijn indianentooi op het schoolplein met een koffer vol goochelattributen. Hij stalde zijn tafel midden op het plein uit en begon te goochelen. Al gauw stonden de kinderen massaal en gillend van plezier om hem heen. Mijn vader die als pijpleidinglasser uit Palestina naar Nederland kwam, zag het leven als een spel en ging altijd voor de winst.

In Nederland ontmoette hij mijn moeder, een rebelse Helmondse met een sociaal hart, uit een gezin van vijf. Zij vond 'zo'n buitenlandse man' razend interessant en deed als avonturier graag dat waar anderen zich niet aan waagden. Zo kwam een mooie liefde tot stand en werden een jaar na elkaar twee meisjes geboren.

Ik ben de oudste en op mijn vierde jaar nodigde ik mijn hele schoolklas thuis uit omdat ik jarig was. Alle kinderen werden na schooltijd gebracht en ik liep met een kroon door het huis. Ik was helemaal niet jarig... maar toch werd het feest. Mijn ouders gingen snel boodschappen doen en hadden ontzettend veel lol om mijn uitgehaalde streek.

Als ik hieraan terugdenk, kijk ik zo ook naar het leven. Ik maak er een feest van, doe mijn best om zoveel mogelijk te genieten en laat graag anderen meegenieten als het mij goed gaat. Vooral reizen en lieve mensen om mijn heen inspireren mij om steeds nieuwe dingen te bedenken en hier

vol voor te gaan. Aan de andere kant leiden tegenvallers en pijnlijke momenten ook tot iets. Wat dat iets is, weet je nog niet als je in een periode met meer hobbels zit, maar dat maakt het juist spannend.

Mijn ouders zijn door ziekte te vroeg overleden maar hoe ouder ik word, hoe meer dankbaar ik ben voor wat zij mij hebben geleerd. Eigenwijsheid, voor jezelf opkomen en zelfstandig zijn, blijken in deze maatschappij fijne talenten die als ondernemer goed van pas komen.

*“Laat je verrassen door
wat op je pad komt”*

Onze maatschappij en ons systeem zijn gericht op doelgroepen en hokjes: een (allochtone) vrouw of 45-plusser zijn, en mijn opleidingen en CV bepalen in welke hoek ik mag ondernemen of solliciteren. Hoe bizar is dit? Dit keurslijf brengt de rebel in mij naar boven!

Elk mens beschikt over unieke talenten die in allerlei mooie vakgebieden tot hun recht komen. Vaak denk ik: ‘Al ben je blauw, paars, groen of geel, laat je niet in een hokje plaatsen en doe waar je gelukkig van wordt. Breng jouw rebel naar buiten en laat je verrassen door wat op je pad komt.’ Als je dat wil uiteraard want je eigen wil is leidend.

Mijn lefverhaal is een eerbetoon aan mijn ouders en ik voel dat ze achter mij staan met hun handen op mijn schouders. ‘Ibrahim El Abtah en Anneke van Gaal, ik ben jullie dank-

baar voor de kracht die jullie mij hebben meegegeven. Deze rebel maakt waar het kan een feest van haar leven en zet zich met hart en ziel in voor de kwetsbare mensen in onze maatschappij want iedereen telt mee en heeft het recht om mee te doen!’



Zizi El Abtah (1974) is sinds 2015 sociaal ondernemer na een lange carrière bij de Rabobank. Met haar onderneming De Stip helpt zij mensen die (tijdelijk) buiten de arbeidsmarkt staan naar een nieuwe uitdaging. Zij begeleidt mensen van jong tot oud en kijkt daarbij vooral naar ta-

lent en niet naar CV. In 2018 is Zizi in Laarbeek genomineerd als startend ondernemer van het jaar en is zij als Brabander actief in de mediaraad van Omroep Brabant.
contactdestip.nl

KEN JE WAARDEN

Jennifer Ebecilio

22.00 uur. Vuisten bonken op de deur. 'We komen u halen. Als u nu gaat slapen kunt u in een coma raken. Uw waarden zijn te hoog, pak wat spullen en kom met ons mee.'

Die nacht lig ik aan een infuus met diagnose diabetes type 2. Alles gaat langs mij heen, in de verte hoor ik de verpleegkundige praten over pilletjes... prikjes... ochtend... middag... avond... wel of niet eten... Het enige dat ik denk is dat ik weg wil. Ik ben níet ziek. Ik wil geen pillen en al helemaal geen prikjes. Vastberaden besluit ik mijn leven anders vorm te geven en zeg hardop: 'Ik word weer gezond en ga de dingen doen waar ik positieve energie van krijg. Ik ga gezonder eten, meer bewegen en ik wil af van die zés pillen per dag!' Dit was in 2017 maar de vuisten en woorden aan de deur echoën na. Ik ben er nog steeds stil van.

Zo gezegd, zo gedaan. Ik ben gestopt met wat ik deed en wat mij geen genoegdoening gaf. Ik heb mijn leven, zakelijk én privé, drastisch omgegooid. In 2018 heb ik na 25 jaar strategisch HRM-werk gekozen voor een JeugdzorgPLUS-instelling waar uit huis geplaatste jongeren verblijven. Ik begin onderaan de ladder. Iedereen die van deze ommezwaai weet, juicht mij toe dat ik lef heb, een enkeling bestempelt mij als 'niet goed bij je hoofd'.

Ik werk met de allermoeilijkste doelgroep die je maar kan bedenken en met (meestal) moeders die het even niet meer

weten. Na twee jaar merk ik dat het gaat kriebelen. Ik kan mijn ogen niet sluiten voor misstanden en onregelmatigheden in de jeugdzorg. Ik loop aan tegen wanbeleid en geldverspilling. Dit móet anders. Maandenlang verdiep ik me in hoe het anders of beter kan en begin zelfs voor mijzelf.

“Ik richt mij uitsluitend op alles dat energie geeft”

Ondertussen werk ik nog keihard aan mijn gezondheid. Ik beweeg, eet gezond en ben van die zes pillen af die ik onder begeleiding heb weten te reduceren naar één. De specialist is verbaasd: ‘Hoe heb je dat gedaan?’ Ik vertel dat ik alles dat ‘giftig’ is uit mijn leven heb verbannen, van minder suikers en koolhydraten tot mensen die negatief tegenover mij staan. Ik richt mij uitsluitend op alles dat energie geeft. Ik ken de hoge pieken en de diepe dalen van het leven en durf te kiezen. Dit is ook wat ik samen met mijn partner overbreng aan onze kinderen. Gevallen? Auw en snel weer opstaan. Voel wat je nodig hebt en volg je hart anders blijf je het verkeerde ontvangen.

Dat mijn keuzes niet door iedereen gewaardeerd worden, is dan maar zo. Mijn waarden zijn inderdaad ‘te hoog’ om te verspillen aan dat wat niet goed voelt en aan dat wat er niet toe doet en nergens toe leidt. Ik doorbreek graag cirkels en laat mijn waarden graag gelden. Ik doe dat door anderen te helpen om hun waarden te leren (her)kennen. Uiteraard bedoelde de dienstdoende arts die bewuste avond een ge-

heel andere waarde, zij bewees mij een gigantische dienst. Ken je waarden.



Jennifer Ebecilio is een professionele bemoeial die graag buiten de lijntjes kleurt. Als businesspartner kijkt zij breed mee in organisaties en wordt zij veel gevraagd om mee te sparren met mens en organisatie. Dit varieert van individueel persoonlijk leiderschap tot grotere or-

ganisatievraagstukken. Jennifer is een kei in teamcoaching, advies en empowerment. Haar aanpak is direct, duidelijk toekomstgericht en respectvol. Zacht op de relatie maar hard op de inhoud. Jennifer werkt van hart tot hart, zegt wat ze doet en doet wat ze zegt.

jenniferebecilio.nl

BOUWVROUW

Nelly Snels-Dolron

Waarom zou je het doen? Waarom in het diepe springen als alles redelijk comfortabel is? Als er geen directe behoefte en eigenlijk geen ruimte voor is?

Samen met mijn partner sprong ik van een geregeld leven, voorzieningen en levendigheid dichtbij, in het onbekende. Ver weg en meer op onszelf. Meer in de natuur. Als stadsmeisje had ik vroeger al moeite met het verhuizen naar een dorp. Mijn compromis was toen dat er een bushalte, treinstation en de belangrijkste voorzieningen waren. Deze keer was het echt anders. Een gehuchtje van tweehonderd inwoners en een glasbak. Een uitdaging.

Het ging zo. Toen we op een zaterdag door dorpjes toerden, was daar ineens die prachtige plek. Groen, wijds en met een lieflijk jaren vijftig boerderijtje aan de rand van een dorp. Niet meer dan een kruispunt. Zelf de vijftig gepasseerd, verliefd geworden op een bouwval. Van buiten leuk, verder klaar voor sloop en al jaren te koop.

Onze vrienden en familie vroegen zich af of het wijs was. Alle comfort overboord gooien, dat doe je als je twintig of dertig bent. Het dorp en huis werden een nieuw kruispunt in mijn leven. Terwijl wij plannen maakten, nam de gezondheid van mijn ouders af en kwam mijn eigen bedrijf in een nieuwe fase. Om ons verbouwtraject waar te maken moesten we al onze vrije tijd investeren. We gingen er toch voor.

“Met de juiste intentie kom je er”

Bouwen is ons niet vreemd. Vernieuwen en iets waardevols toevoegen ook niet. Meestal wel op een ander terrein. We bedachten hoe het traject aan te lopen en vorm te geven. Dat was nodig want in de woning was op een houtje-touw-tje-manier een kamer per kind op de hooizolder gebouwd, stond de schimmel op de muren en kon je elk raamkozijn nog net niet met één vinger eruit prikken. Voor de schuren achter de boerderij gold hetzelfde.

We sloopten alles wat z’n tijd voorbij was en zonder zak met geld werd de voor ons vanzelfsprekende duurzaamheid van het traject ook noodzaak; we deden zoveel mogelijk zelf. We hergebruikten wat mogelijk was en met creatieve ingevingen kwamen er mooie oplossingen. Een half jaar sliepen we met een matras op de grond in een klein appartement met een tas kleren voor privé en een voor werk. Daarna leefden we nog even op vergelijkbare wijze in het oude huis zonder keuken en warm water.

Het werd een reis van vier jaar met vele vrije uren, weekenden en vakanties erin verwerkt. Dromen, durven en doen. Natuurlijk waren er tegenslagen te overwinnen. Toch was het vooral erg gaaf. Iedereen kan het. Met respect voor wat was, je eigen nieuwe fundament maken, je ontdoen van wat weg kan, nieuwe muren zetten en opnieuw indelen. Met de juiste intentie kom je er. Veranderen en bouwen vraagt lef en de moed om door alles heen te gaan. Maar door alles aan te pakken, ontvang je uiteindelijk de droom die is waargemaakt.



Nelly Snels-Dolron is directeur Expertisecentrum Kind en Scheiding. Zij ontwikkelde *KIES*, Kinderen In Een Scheiding, een effectief bewezen begeleidingsmethode voor kinderen die de scheiding van hun ouders meemaakten. *KIES* scheen een nieuwe focus op het denken over en

werken met kinderen bij een scheiding; Nelly inspireerde daarmee tot vernieuwing in jeugdhulp en bouwde een platform van meer dan 1.500 professionals werkzaam met deze methodiek. kiesvoorhetkind.nl

DE SCHOP ONDER MIJN KONT

Monique Hoogkamer

Daar zat ik dan, 48 jaar oud en afgedankt door mijn werkgever. Ik paste niet meer in de organisatie. Na zeven jaar 24 uur per dag klaarstaan. Hoe dan? Had het met mij te maken of speelde er iets anders? Mijn intuïtie liet me niet in de steek. Ik had aangevoeld dat er iets aan de hand was en daarom gelukkig al veel informatie verzameld. Zo voorbereid ging ik met vertrouwen het gesprek in. Maar ik voelde alleen maar teleurstelling. Op mijn vragen hadden ze geen of weinig antwoord. Ja, ik kon wat geld meekrijgen, maar de aanvraag liep via het UWV.

Ik weet nog dat ik dacht: is dit alles? Waarom zo? Kon mijn manager na al die jaren niet zien hoeveel toewijding ik had getoond? Dat doet wel wat met je eigenwaarde, kan ik je vertellen. Het maakt je onzeker, maar aan de andere kant voelde ik direct een enorme bewijsdrang. Ik zou ze eens laten zien wat ze misten, wat ik op mijn leeftijd nog in mijn mars had!

Eén van mijn werkgevers noemde me een pitbull, zoals ik me ergens in kan vastbijten. En dat is precies wat ik toen deed. Nadat ik negentig pagina's verweer had ingediend, kreeg mijn werkgever te horen dat ze mij niet zomaar konden ontslaan. Anderhalf jaar later hebben we uiteindelijk geschikt. Het geld gaf me de mogelijkheid een eigen bedrijf te starten.

Ergens diep in mij was dit verlangen er altijd al. Dit was de bekende schop onder mijn kont. Ik had te veel managers getroffen die hun mensen kort hielden in plaats van ze te laten stralen. En het was voor mijn gevoel de ultieme revanche. Ik was tot op het bot gemotiveerd. En eigenlijk is dat nooit meer over gegaan. Ik had opeens de vrijheid om betere keuzes te maken, op ieder gebied, maar vooral voor mezelf. Ik kon nu bepalen hoe ik het beste uit mezelf kon halen, kon floreren. Mijn leven zou door deze stap voorgoed veranderen.

“Ik doe wat ik het leukst vind”

Ik startte als freelancer en het eerste dat ik deed was de grootste concurrent van mijn toenmalige werkgever bellen. De afspraak kwam in de agenda en na het eerste gesprek ging ik met een opdracht onder mijn arm naar huis. Ik zou ze laten zien wat ik kon. Mij aan de kant zetten... tsss. In die periode reed ik regelmatig langs het kantoor van mijn oude werkgever. Elke keer stak ik mijn middelvinger op. En dat voelde goed!

Inmiddels zijn we enkele jaren verder en hebben boosheid en verdriet plaatsgemaakt voor iets anders. Achteraf kan ik alleen maar dankbaar zijn dat ze mij aan de kant hebben gezet. Ik doe wat ik het leukst vind, sta vol in mijn kracht en kan mijn team managen zoals ik dat zelf graag had ervaren. En die oude opdrachtgever? Als ik nu langsrijd, gaat mijn duim omhoog.



Monique Hoogkamer is acquisitie-expert in IT & Duurzaamheid en eigenaar van WeCallForYou. Samen met haar team van 'female agents' werkt zij voor IT-bedrijven en organisaties die zich richten op zonne-energie. Beslissend voor WeCallForYou is het persoonlijk contact; echt

luisteren naar elkaar, behoeftes en wensen filteren en gestructureerd opvolgen met altijd een inlevende vriendelijke stem en een lach. Kortom, een hoge gun- en funfactor. wecallforyou.nl

ONDERBUIKGEVOEL

Ingrid Uppelschoten-Snelderwaard

Het is broeierig in het gebouw. Ik ruik een combinatie van zweet en viezigheid, niet een lucht die herkenbaar is. De ramen staan overal open om toch nog wat frisse lucht door de zaal te laten waaien. Geen airconditioning maar wel veel patiënten met verschillende klachten die liggen op iets wat op zijn best versleten stretchers lijken te zijn.

Bij iedere stap die ik zet, bekruipt mij meer en meer het gevoel dat ik hier niet wil zijn. Waarom doe ik dit? Ik spreek mezelf moed in; ik blijf kalm want dit is het enige juiste om te doen. Al lopend stel ik mijn verwachtingen bij om rustig te kunnen blijven en niet wanhopig te worden van de ongelijkheid die zo duidelijk zichtbaar is.

De arts ziet er vriendelijk uit, hij lijkt op het eerste gezicht bekwaam door zijn witte jas en stethoscoop. Maar ik corrigeer mezelf, dit is niet Nederland, niets is wat het lijkt. De dokter komt meteen ter zake over de toestand van mijn tuinman die twee dagen geleden is aangereden door een dala dala, het minibusje dat in Dar es Salaam als hop-on taxi fungeert. In de Tanzaniaanse chaos van vier rijen dicht verkeer heeft de chauffeur niets gezien en hem geschept.

De arts spreekt met rustige stem en is resoluut in zijn oordeel: 'Het gaat niet goed.' Er volgt een lange monoloog over zijn dossier en wat er allemaal nog moet gebeuren. Ik krijg het er nog warmer van en mijn Hollandse nuchterheid neemt mijn gedachten over: het klopt niet. Wat is er de af-

gelopen 48 uur gedaan en waarom kreeg ik bij binnenkomst meteen een aanzienlijke rekening in mijn hand gedrukt?

“De arts lijkt met stomheid geslagen”

Voordat ik het zelf door heb en over de consequenties van mijn vraag kan nadenken, vraag ik de arts: ‘En wat als ik hem nu mee naar huis neem?’ De arts lijkt met stomheid geslagen. ‘Wat zegt u, mevrouw Ingrid?’ Ik zeg nogmaals wat hij al eerder duidelijk heeft verstaan. Mijn tuinman naast mij is tot op dat moment steeds stil geweest, maar begint nu hoopvol te knikken. Ik wend mij daarom tot hem en vertel dat ik hem zal helpen met medicijnen en goed eten. De arts schudt zijn hoofd, maar na twee dagen onderzoek is er nog steeds geen diagnose. De arts heeft meer dan genoeg tijd had gehad, ik moet nu mijn eigen plan voortzetten.

Twee dagen later staat de tuinman voor mijn voordeur. ‘Mevrouw Ingrid, die Nederlandse paracetamol werkt heel goed, ik voel me goed en fit en mijn familie heeft voor de rest van de maand eten. Wat kan ik vandaag rondom het huis doen?’

Vaak is je onderbuikgevoel de beste raadgever. Waarom luister ik dan daar niet altijd naar?



Ingrid Uppelschoten-Snelderwaard is een gepassioneerd leider met brede internationale ervaring in zowel de operationele als de commerciële kant van de logistiek en supply chain. Zij staat bekend om haar pragmatische instelling met hart voor de zaak en voor de mensen binnen

het bedrijf. Ingrid is een groot voorstander van diversiteit en inclusiviteit opdat een ieder zijn volledige potentieel kan benutten. Naast haar werk is zij actief als mentor en is zij bestuursvoorzitter van de Nederlandse Taal-en Cultuurschool in Kopenhagen, Denemarken. Ingrid is getrouwd en moeder van drie prachtige dochters.

ODE AAN MEZELF

Cisca van der Leeden

‘Hoe doet ze het toch?’ Die vraag heb ik meermaals en altijd indirect te horen gekregen als ik weer eens een vastgelopen traject vlot trok, het onmogelijke uitgelegd kreeg, de meest onwillige mensen mee kon laten bewegen met iets dat totaal buiten hun bereik lag en ondanks afwijken van alle gestelde normen, toch een ja kreeg op een besluitstuk.

Een geliefde collega zei recent op mijn afscheidsborrel: ‘Cis, de schoonheid van wat jij achterlaat is onbetaalbaar en de weg erheen onnavolgbaar.’ Het meest ontroerende compliment dat ik tot nu toe heb mogen ontvangen.

De context van bovenstaande is dat ik, als senior projectontwikkelaar, grootschalige complexe renovaties en restauraties van belangrijke volkshuisvestelijke gebouwen in een procesmatig en beleidsmatig benauwde bedrijfscultuur heb gerealiseerd.

Hoe geef je nu begrijpelijk antwoord op bovengenoemde vraag? Je collega's vertellen dat je behept bent met creatieve hoogbegaafdheid en (ambiverte) hoogsensitiviteit en daarnaast ook sjamanistisch en white time healer bent, doe je veiligheidshalve pas als je vertrekt. Maar dat is wel de kern van wie ik ben, hoe ik in het leven sta, de wereld waarneem en hoe ik die dingen zie en voor elkaar krijg die voor velen schier onmogelijk lijken.

De sleutelbegrippen daarbij zijn hartsverbindingen aangaan, bezieling inbrengen en de vertaalslag maken voor de

mensen die het niet zo (kunnen) zien. In prachtige gebouwen schuilen in steen gestolde idealen die voor mij zichtbaar, voelbaar en aanraakbaar zijn. Het gebouw 'praat' tegen me en ik houd ervan. Dit moet je zien te vertalen naar een wereld die draait op hardere parameters.

"Ik kan intens teleurgesteld en gekwetst zijn"

Als creatief hoogbegaafd en hoogsensitief mens ben ik anders bedraad, leer en denk ik anders, heb ik een groot associatief vermogen en ben ik in staat om discipline overstijgend een vraagstuk te bekijken. Om vervolgens vanuit chaos met creatieve inzichten en oplossingen te komen. Dit vind ik normaal, vanzelfsprekend en logisch. Vaak kan ik zien of voelen wat er nog niet is, maar er wel kan zijn.

Ik zie hypocrisie en absurditeiten van het leven, kan cognitieve dissonantie waarnemen en de onlogische dingen die in een organisatie plaatsvinden, benoemen. Vaak lijkt het alsof je de enige bent die dat in de gaten heeft. Ik kan intens teleurgesteld en gekwetst zijn als ik merk dat mijn omgeving mijn idealen niet begrijpt of steunt, zelfs afwijst of belachelijk maakt. Mensen als ik worden vaak als te intens ervaren. Wat op de loer ligt is dat je door alle negatieve feedback gaat twifelen aan jezelf, jezelf verstoppt, aanpast en burn-out of bore-out raakt.

Van belang is mensen als ik gewoon de ruimte te geven ook al begrijp je ze niet en samen te streven naar een mooiere wereld. Ik geloof dat de wereld zoveel mooier is wan-

neer iedereen de ruimte krijgt om te gaan doen wat voor hem of haar de bedoeling is en waar hij of zij goed in is. Een win voor jou, voor mij en voor de wereld. Ik ben trots op mezelf en wat ik kan en doe, en laat mijn licht niet meer doven door onbegrip.



Cisca van der Leeden (1967) is bouwkundig ingenieur, restauratiedeskundige, bouwhistoricus en erfgoedfilosoof. Zij studeerde cum laude af aan de Hoge School Utrecht en rondde daar ook twee post-hbo-opleidingen cum laude af. Cisca is medeauteur van het boek *Een*

kunstwerk van baksteen. Ook is zij sjamanistisch en white time healer. Zij gelooft in een mooiere wereld door het erkennen, herkennen en behouden van schoonheid van ambachtskunst en bezieling en het liefdevol helen van mensen. Cisca is getrouwd met net zo'n veelzijdige man en samen hebben zij twee prachtige hoogsensitieve dochters.

BOER, BAKKER, BOLLETJE

Henriëtte van Dort

Een diepe zucht ontsnapt mij. Ik voel verlangen en vrijheid door de weidsheid en mooie luchten. Ineens ben ik mij scherp bewust van waar ik rij. Daar, achter de dijk, ligt mijn ouderlijk huis en de boerderij van mijn opa. Hij weidde de koeien en paarden, mijn oma bracht hun acht kinderen groot. In mijn achteruitkijkspiegel zie ik nog net de stompe kerktoren van Elburg. Het stadje waar mijn opa bakker was en mijn oma langs vissersschepen ging om nieuwe klanten te werven. Op eigen wijze praktische, hardwerkende en ondernemende mensen. Hier gaat hun kleindochter in een cabrio. Gevraagd om haar 'bolletje' in te zetten voor een leiderschapstraject.

In gedachten ga ik terug naar de tijd waar ik mijn studiekeuze moet maken. Als enige van vijf kinderen ga ik naar het vwo en weet totaal niet wat ik wil studeren. Mijn vader geeft praktisch advies: 'Meisje, zoek een opleiding waarmee je snel de kost verdient. Met hard werken kom je er wel.' Geen uitgebreide studieonderzoeken of intellectuele ambities.

De universiteit lijkt mij saai. Een interessante hbo-opleiding ontdek ik niet, dus kies ik voor Schoevers. Daarmee maak ik onbewust de keuze om mijn kwaliteiten en carrière langzaam te ontwikkelen. Typisch eigenlijk. Thuis staan

we letterlijk met de voeten in de klei. We overleven grote tegenslagen. Ik leer al jong grote verantwoordelijkheden te dragen, sterk te zijn en mijn eigen weg te vinden. Ik heb de drang om wijsheid te vergaren en houd ervan moeilijkheden goed op te lossen. Niets geleidelijk ontwikkelen, maar uitdagingen aangaan en keihard leren.

Mijn discipline, verantwoordelijkheidsgevoel en oplossingsgerichtheid brengen mij ver. Ja, ik krijg hoge beoordelingen. Toch voel ik me regelmatig emotioneel en intellectueel weinig ontwikkeld. Al struikelend, ontwikkelend en opstaand kom ik verder en ben best tevreden over mijn reis. Al blijf ik mijzelf lange tijd niet zien als de zelfverzekerde zakenvrouw die anderen denken dat ik ben.

“Durf ik een appèl te doen op mijn eigen kracht?”

Een VU-gastdocent confronteert mij: ‘Je koos voor de makkelijke weg: het praktische onderwijs. Je durfde je conceptuele denken dat je van nature hebt niet uit te dagen.’ Toch verschijnt een glimlach op mijn gezicht. Het geeft een ander perspectief op mijn levensloopbaan en daagt mij juist uit. Durf ik te erkennen dat ik veel in mijn mars heb? Durf ik een appèl te doen op mijn eigen kracht? Dat vraagt moed. Lef.

Op dat moment zie ik mijn oma voor me; ze gaat langs deuren om de bakkerszaak te laten floreren. Ik voel haar ondernemersbloed door mijn aderen stromen en ervaar vrijheid en verlangen. Ik neem zelf de touwtjes in handen en

neem als executive coach positie in om mijn missie waar te maken: impact creëren in organisaties door huidige leiders én toekomstige leiders in hun kracht te zetten en met elkaar te verbinden.

Zeven jaar later. Ik kijk terug. Mijn oog valt niet zozeer op de leiderschapstrajecten bij topbedrijven, maar vooral op de groei van de leiders en durf om hun posities in te nemen. Ik adem uit. Ik heb mijn kracht ontdekt.



Henriëtte van Dort helpt professionals, directies en organisaties op het gebied van leren, innoveren en talentontwikkeling als adviseur, executive (team) coach, trainer of docent. Uit ervaring weet zij dat het leven niet maakbaar is maar maar je kunt 'er wel wat van maken'.

Henriëtte's overtuiging is dat leren, ontwikkelen en veranderen om moed en lef vragen waardoor ruimte voor echte groei ontstaat. Voor jezelf én voor anderen.

hamewith.nl

BRANDSTOF EMOTIE

Marieke Hendrix

‘Je kan leuk tekenen, maar niet rekenen. Teken en is leuk voor erbij maar daar kan je natuurluk nooit je geld mee verdienen.’ Aldus mijn leraar groep 8 van de lagere school. Wat volgde was een advies voor het lbo, het lager beroepsonderwijs. Het bleek het afvalputje van mijn stad; de hel voor een gevoelige dromer zoals ik. Als je twaalf bent, neem je alles aan wat je ouders je vertellen. Zij zijn je voorbeeld, niet waar? Nu kijk ik er heel anders tegenaan, maar op die dag van dat schooladvies is het zaadje bij mij geplant voor wat ik nu doe.

Angst bepaalde alles bij ons thuis. Mijn moeder groeide op in weelde, tot mijn opa een andere vrouw tegenkwam. Armoede is niet erg maar wat er in mijn moeders hoofd gebeurde was veel erger; ze werd er klein van. Het advies van de leraar werd dus ook overgenomen, beter meegaan met wat er gebeurt dan er tegenin gaan. Mijn werkelijkheid werd op dat moment bepaald door de overtuigingen en aannames van mijn ouders en die leraar. Daarmee kleurden ze voor mij in dat ik ‘waardeloos’ was voor de maatschappij. Die had geen behoefte aan mij.

Ik heb het voor mezelf omgekeerd. Letterlijk. Ik snap nu dat mijn creativiteit geen beperking is, maar een gave. In mijn werk kom ik op plekken waar alleen maar cijferaaars zijn die

kunnen rekenen. Cijferaars die niet begrijpen dat drijfveren van mensen bepalen wat ze doen. Emotie is voor mij brandstof, voor hen is dat doodeng. Ze reageren vaak vanuit angst en controle. Ik geef ze de veiligheid van hoop terug.

“Het gaat om vrijheid om te kiezen”

Ik besef dat mijn ouders mij wilden beschermen en daarom het conflict niet aangingen. Ik doe dat wel. Lef vereist. En het resultaat? Met mijn verbeeldingskracht als journalist, storyteller en marketeer, bevrijd ik teams van hun eigen aannames en beperkende overtuigingen. Ik laat ze zien wat medewerkers en klanten drijft. Louter menselijke emoties.

Waarom? Het gaat om vrijheid om te kiezen. Ook al leven we in een onzekere wereld waarin alles steeds sneller verandert, we hebben die vrijheid. Wij als mensen maken het systeem en niet andersom. Mijn held is Viktor Frankl. Hij overleefde een concentratiekamp op zijn verbeeldingskracht. Hij realiseerde zich dat ondanks wat er gebeurde, hij een laatste vrijheid over had: de keuze hoe hij zou kunnen reageren op wat er gebeurde. Zijn motto is mijn motto geworden: ‘Tussen stimulus en respons ligt er ruimte, in die ruimte ligt onze kracht om te kiezen hoe we reageren. In die keuze ligt onze groei en onze vrijheid.’

We zijn wat we zien. Kies je voor angst of kies je voor hoop? De lastigheid is deze: de massa zal altijd kiezen voor behoud

van wat er is. In de toekomst is er echter geen plek voor organisaties die vasthouden aan vroeger. Durf jij jezelf een nieuw uitzicht te gunnen? Ik doe het wel. Voor al die kleine meisjes met dromen.



Marieke Hendrix is consultant perceptiemanagement. Ze ontsluit potentieel van organisaties door beperkende overtuigingen en aannames bespreekbaar te maken en nieuw perspectief te brengen. Wie ervoor openstaat, kan kiezen voor een reframe: een fris beeld van de wer-

kelijkheid dat laat zien waar klanten om geven en wat ze bij jou kunnen vinden. Aantrekkingskracht verdien je niet met cijfers, maar door die drijfveren te herkennen en daarop aan te haken. Daar ligt de relevantie en de betekenis. mariekehendrix.nl

IK HEB HET WEER GEDAAN!

Marjon van Eersel

Ja hoor, het is weer zover. Ik lig wakker en besef, ik heb het weer gedaan. Ik zag een filmpje voorbijkomen over lefwijven dat me zo inspireerde dat ik direct reageerde. Ik stuurde initiatiefneemster Lucinda een bericht met als boodschap 'Jouw boek over lefwijven is geen boek over lefwijven als ik er niet in sta' en drukte zonder na te denken op verzenden.

Ai. De lat ligt hoog, verwachtingen zijn geschapen. Ik staar naar het plafond. Natuurlijk meende ik wat ik stuurde op het moment dat ik het schreef. De nacht na verzenden tot nu weet ik het niet meer en vraag me af wat me bezielde. Ik ontspan als ik me bedenk dat als het erop aankomt, mijn hele leven en zeker de meest noemenswaardige momenten zich op een zelfde manier aftekenen.

Tijdens mijn beoordelingsgesprek te midden van de crisis rond 2008, waarin de ene na de andere collega het toneel moest verlaten en ik een in beton gegoten aanstelling had en nergens voor behoefde te vrezen, hoorde ik mezelf zeggen: 'Doe me een goed bod en ik maak plaats voor een ander.' Na het overlijden van mijn moeder en enige ouder, begin 2004, vraag ik zonder nadenken een overplaatsing aan van mijn baan in Groningen voor een baan in Utrecht (waar mijn roots liggen) én krijg hem. We verruilen Groningen voor Utrecht. Nog geen week na de berekening van de

hypotheek zet ik mijn handtekening onder een voorlopig koopcontract.

“Mijn keuzes, ondoordacht en niet voorspeld”

Crisissen zijn haast aanleiding om zonder nadenken en zonder zicht op uitkomst het roer om te gooien. En natuurlijk lig ik wakker, staar een gat in het plafond, en vraag me af hoe ik de kinderen ga onderhouden na mijn ontslag of na mijn keuze om geen WW te nemen maar direct een poging te wagen als zzp’er. Natuurlijk slaap ik nachten niet voor mijn verhuizing of na mijn breuk met de kerk of na de tekst naar Lucinda.

Want, lefwif? Ben ik een lefwif? En wat is dat dan? Lef. Ik zoek het op in Van Dale: Durf. Wif (Negatief). Vrouw. Ach, misschien ben ik het wel. Mijn keuzes, ondoordacht en niet voorspeld, zijn het resultaat van een proces van durven loslaten van het bekende, van het loslaten en herijken van eigen of aangenomen en al doorleefde overtuigingen en gedachten. Door het (opnieuw) leren vertrouwen en volgen van gevoel, mijn gevoel, ontstaat er beweging. De crisis is slechts de doorgang tot de keus.

De crisissen hebben geleid tot een heerlijk alleenstaand huishouden met vier bijna volwassen prachtige kinderen, een verbintenis met mezelf, een vriendschap voor het leven met de vader van de kinderen, het vinden van een nieuwe

persoonlijke relatie met God en het Al, een goed lopend bedrijf én het herdefiniëren van lefwijf: durfdame! Ik knik, het klopt zeker. Ik ben een lefwijf.

Ik kijk uit naar de volgende nacht die ik starend naar het plafond moet doorwaken: de aankondiging voor de doorgang naar verandering. Ik zal het weer doen.



Marjon van Eersel is een betrokken coach en projectmanager. Als coach helpt zij vrouwen die vastgelopen zijn in patronen en beklemmende overtuigingen terug te komen bij en te kiezen voor zichzelf. Als projectmanager ondersteunt Marjon grote bedrijven bij het ontwik-

kelen en implementeren van beleid over participatie en inclusie.

DE GROTE STAP

Astrid Aliredjo

Wie had dat ooit gedacht? Wonen in het buitenland? Als je mij dit eerder had verteld, dan had ik je niet geloofd. Ik wist wel dat mijn ouders plannen maakten, maar ik had mijn hoofd vol met school. In Suriname is het leven supermooi. De natuur is overal aanwezig. Alles raakt je. Je kunt gemakkelijk proeven van de seizoensvruchten en de geuren van tuberoos en jasmijn staan in mijn geheugen gegrift.

Wij woonden in een buitenwijk van Paramaribo, zo'n tien kilometer van het stadshart. Wat voelde ik me gelukkig te midden van dat overweldigende groen. Als kind was ik altijd nieuwsgierig geweest. Gelukkig heeft die nieuwsgierigheid mij nooit verlaten. Ik ben opgegroeid met dieren: honden, poezen, kippen, eenden, duiven en veel meer. Mijn slaapkamer grensde aan de kant van het kippenhok. Elke ochtend hoorde ik de haan kraaien en zag de zon al vroeg opkomen. Wat een weelde! Dat is rijkdom voor mij. Het leven kabbelde rustig en vertrouwd voort.

Toen vertrok mijn oudere zus naar Nederland en twee maanden later was het mijn beurt. Januari 1993. Hoe zou het zijn? Wat voor mensen zou ik ontmoeten? Hoe zou het leven aan de andere kant eruit zien? Ik zou alleen reizen, mijn eerste grote vliegreis naar Europa.

“Het leven is kostbaar en ik had vertrouwen”

Mijn ouders vonden het reuzespannend. Hun laatste kind, hun dochter verliet het nest. Het zal even wennen zijn voor mijn ouders. Alles werd in orde gebracht. Paspoort: check. Ticket: check. Mijn koffers staan ready. Het avontuur lacht me toe.

Mijn nieuwsgierigheid won het van de reisspanning. Ik heb altijd van mensen gehouden. Kon uren met mijn vriendinnen en nichten van moederszijde praten tijdens zwoele avonden op het balkon. Het leven speelde zich buiten af. Het leven is kostbaar en ik had vertrouwen. Voor de reis maakte ik een omwenteling mee in mijn leven, een diepe bekering. Door mijn zus die mij over God vertelde. Hoe zou zij wonen? Ik werd naar het vliegveld gebracht. Wauw! Dit is het moment. Mijn grote stap.

In Rotterdam logeer ik aanvankelijk bij mijn oom en tante. Ik kijk er naar uit mijn leven hier te beginnen. Bij de pakken neerzitten is niets voor mij. Met moed en lef wil ik hier iets van mijn leven maken. Jaren later krijg ik een visie van God om mijn bloemenbedrijf te starten. Mijn liefde voor de natuur kan ik nu delen met prachtige mensen. Ook ben ik dankbaar om met bloemen bezig te zijn. Dat maakt mij ontzettend blij.



Geboren in het zonnige Suriname brengt bloemsierkunstenares Astrid Aliredjo je in de wereld van schoonheid en inspiratie. De bloemsierkunst wil zij brengen tot in de harten van de mensen voor een verbinding tussen mens en natuur. Met haar *Monday Morning Boost* stelt zij we-

kelijks (en al sinds 2017) een vraag ter bezinning. Een innerlijke tuin van inspiratie brengt je als mens dichterbij jezelf en tot elkaar. Welkom in de wereld van bloemen, welkom in de wereld van Astrid. solyflores.nl

VEREN

Maria Schoenmakers

Ik kan mijn eerste keer nog heel goed herinneren. Dat kriebelende gevoel van spanning, die mix van adrenaline en vlinders in mijn buik die steeds heftiger werd. Soms heb je het gevoel dat je iets heel graag wilt maar schijnt de weg ernaartoe behoorlijk spannend. En omdat je het resultaat graag wilt behalen, sluit je soms je ogen en spring je in het diepe. Ik hoor de mevrouw aan de balie nog zeggen: 'Zou je dit wel doen? De omstandigheden zijn hier niet optimaal voor een eerste keer.' En ik dacht: 'als ik iets wil en vertrouw dat ik het kan, dan komt het goed.' De lieve jongen die mij de instructies gaf op de parkeerplaats zei ook nog heel bemoedigend: 'Je moet gewoon denken "Ik kan het!" En als het niet gaat, kan je altijd stoppen.'

Ik startte de motor van mijn huurscooter en zo begon mijn tour over het eiland Bonaire met als einddoel de flamingo's. Een reis met zoveel 'first times'. Ik sloot een roerige periode in mijn leven af en was voor het eerst een weekje alleen op vakantie. De start van een nieuw begin waarin alles mogelijk was. Ik was op zoek naar een nieuwe persoonlijke stip op de horizon en zou daarmee aan de slag gaan bij terugkomst. Het moment kwam sneller dan verwacht.

Scooter rijden stond bij mij op de zwarte lijst. Het lag vrij gevoelig in de familie en ik heb het daardoor altijd eng gevonden. Toch was het de enige manier om mijn doel te bereiken: het eiland bekijken, de zoutpannen zien en uiteraard

de flamingo's ontmoeten. Ik koos ervoor om iets te doen dat ik enorm eng vond en sprong in het diepe.

"Ik stond helemaal zelf aan het roer"

Wat voelde ik? Wow! Vrijheid! Er ging een wereld voor mij open. Wilde ik stoppen voor een foto of om te lunchen? Al-
lemaal mogelijk. Ik stond helemaal zelf aan het roer en ik
genoot met volle teugen. Daar waar ik twijfelachtig met 20
km/u startte, cruise ik op lange verlaten stukken met 45
km/u over het asfalt met de wind door mijn haren. Ik dacht
de tijd van mijn leven te hebben totdat ik een stop maakte
bij de flamingo's. Gefascineerd keek ik hoe ze in de wateren
aten en de rust die ze uitstraalden met hun lichtroze kleur.

Bij een farm waar zieke flamingo's werden verzorgd, leer-
de ik een waardevolle les. In tegenstelling tot de flamingo's
in het wild hadden deze herstellende een intens koraalro-
de kleur. Dat kwam door het voedsel dat zij aten; ze kregen
hier garnalen en kreeftjes waardoor de veren fel kleurden.
In voedselarme wateren waar ze veel algen eten, kleuren de
veren van deze roze vogels bleker en zieke flamingo's wor-
den grijs. Je bent wat je eet. Je bent het resultaat van wat je
tot je neemt. En niet alleen wat eten betreft maar ook qua
ontwikkeling, ervaringen en mensen om je heen.

Sindsdien kies ik altijd voor dat wat mijn veren laat kleu-
ren en stralen. Ook al gaat dat gepaard met spannende eer-
ste keren.



Maria Schoenmakers is eigenaar van Pink Bird Consultancy. Haar lefverhaal is de inspiratiebron geweest voor haar bedrijf waar zij jonge ambitieuze vrouwen coacht om keuzes te maken die bij hen passen om zo een leven te creëren waar zij blij van worden. Daarvoor zullen

ze net zoals Maria af en toe iets spannends moeten doen om door patronen te breken en vrijheid te ervaren. Het is Maria's missie dat alle vrouwen bij elke keuze in hun leven kunnen roepen: 'Dit wil ik!' mariaschoenmakers.nl

GEWOON OMDAT HET KAN

Marleen Backx

Tijdens mijn laatste studiejaar zou ik drie maanden op stage gaan in Indonesië. Op het dak van de duikboot waar ik werkte, vierden we het missen van mijn retourvlucht. Die kwam pas twee jaar later, en het reizen is nooit meer gestopt. Zo heb ik veel gezien, geleerd en geproefd van wat de wereld biedt.

Door het reizen zijn ook mijn ambities onconventioneel geworden, want echt doen wat je leuk vindt en waar je passie ligt, is helaas niet zo vanzelfsprekend. Mijn ambitie? Het bouwen van een eigen beach house in de tropen.

Op zoek naar een geschikte droomplek trok ik surfend en duikend met reisgenoten de wereld over. We leefden van weinig en ik spaarde waar ik kon. Op avonturen bespaarden we nooit. Ons motto: 'Waarom? Waarom niet!'

Kitesurfen van Bonaire naar Curaçao - 100 kilometer over open zee - om een vliegticket te besparen? 'Let's do it!' Met mijn vader in de schuur zelf een auto bouwen? Te gek! Daarmee dan ook maar naar Rusland rijden. Gewoon omdat het kan. Zonder overnachtingsplannen of reisdetails aankomen in een vreemd land? Doen! Juist omdat je dan mensen ontmoet die je verwelkomen alsof je familie bent en je de mooiste plekjes laten zien. Lokale liefdes, nieuwe culturen, heerlijke keukens; de wereld schenkt het aan mij.

Gaat dat avonturieren altijd makkelijk? Nee. Ik ben bijna een ravijn in gevlogen tijdens een autorally. Zat in een neerwaartse stroming met een school hamerhaaien. Heb uren op open zee gedobberd tussen dodelijke kwalen nadat mijn kiteboard het verloor van een hoge golf. En eens toen ik dacht dat ik mijn droomplek had gevonden, ben ik enorm opgelicht. Bovendien is mijn onderarm nog net gereed na een ongeluk met een hakmes tijdens het 'tuinieren' met een Indonesische boswachter.

"Ik geloof niet in toeval"

Maar moed, doorzettingsvermogen en koppigheid loont. Tien jaar geleden heb ik mijn beach house gebouwd op Bali en inmiddels is deze droom uitgebreid met een resort, een leuke vent en een geweldige dochter.

Ik ga altijd uit van het positieve en ik hou van delen. Dit maakt dat dromen mooier uitkomen dan dat je ze van tevoren zelf had kunnen bedenken. Zo brengt mijn resort werkgelegenheid, ecologische verbeteringen en Engelse scholing aan de lokale gemeenschap. Daarnaast ontwikkelen we op dit moment een plantage die een alternatieve grondstof biedt voor plastic producten. Waarom? Omdat er een kans lag. Omdat het goed is voor de wereld. En omdat we daar gelukkig van worden.

De dromen houden niet op en de reis is nog lang niet afgelopen. We zouden graag een Green School opzetten. En over een paar jaar willen we met ons gezin door Oceanië zeilen.

Het avontuur lonkt en inderdaad, waarom niet!

Ik geloof niet in toeval. Door open en in verbinding te zijn komen er mogelijkheden op je pad. Leef bewust want in elke ontmoeting zit wellicht een kans die je dichterbij je doel brengt. Oh ja... vergeet ondertussen niet heel erg hard te genieten van de reis daar naartoe.



Marleen Backx is 'entrepreneur à la improvisateur', motivator & creator. In de zomer vind je haar op de Nederlandse wateren met SupClub Nederland en in de winter runt ze haar resort Ohana Canggu temidden van de Balinese rijstvelden. ohanacanggu.com

AMOR FATI

Toekie van Apeldoorn

Ze lopen hand in hand over de Franse promenade. Een vrouw met een witte rok en daarop een witte blouse. Een man met een blauw overhemd met korte mouwen en een beige broek. Samen met haar broer en beste vriendin loopt ze stilletjes achter hen aan, haar ogen gefixeerd op hun handen. Zij is dertien, dit beeld is haar onbekend. Als de vakantie voorbij is en ze terug zijn in hun grote huis waarin ze samen verdwalen, zit er een vreemde man op de bank. Hij komt helpen bij 'het gesprek'. Vanaf dan op bezoek bij haar vader: 'Als ik je moeder zie, rijd ik haar dood.' Hij zegt het niet één keer maar vele malen. Zijn woorden echoën in haar hoofd. Haar moeder bezoekt ze in de tuin, ze trekt aan de koperen bel als ze haar nodig heeft. Dodelijk stilzwijgen is háár taal.

Haar moeder fysiek nabij, haar vader veraf. Maar emotioneel staat ze los van hen beiden. Ze is gebroken, bang en in tweeën gesplitst. In haar lijf ook een gevoel van schaamte. Ze wil niet kiezen, niet nog meer verliezen, ze wil van beide ouders blijven houden. Weer met haar vader midgetgolfen op het terrein naast het zwembad. Weer met haar moeder paddenstoelen zoeken in het bos. Toen ze zeven was, verloor ze haar oudste broer van tien aan de dood, nu verliest ze haar ouders aan het leven. Maar ze overtuigt zichzelf en haar omgeving: 'Het gaat goed met mij hoor, scheiden en verliezen is niet zo erg, ik red het wel.'

“De antwoorden op haar levensvragen laten zich niet lezen”

Op haar fiets naar de Uithof voor *de leer van de mens*. Ook overuren in een juridische bibliotheek. Ze valt in slaap boven de wetboeken die ze als kind op haar vaders bureau zag staan. Maar de antwoorden op haar levensvragen laten zich niet lezen. Dus staart ze tijdens Vipassana-meditaties dertig volle dagen naar haar navel, drinkt ze ayahuasca en eet te veel chocolade. Nu weet ze wat er nodig is: ‘Ja zeggen, het was echt zo erg.’

Voorjaar 2020. Ik steek de markt over en loop met ferme pas richting deur van de juwelier. Ik heb iets voor mijzelf besteld. Nadat ik de grote groene deur open en een zachte klingel mij verwelkomt, wandelt de eigenaresse mij tegemoet. Een blik van herkenning. Ze verplaatst zich richting kassa en grabbelt iets onder de toonbank vandaan. Daar, uit een plastic zakje glijdt mijn ‘levensgeluk’: een kettinkje met medaillon met daarop de tekst: *Amor Fati*. Liefde voor het lot. Voor mijn lot, om precies te zijn. Liefde en erkenning voor alles wat ik nog niet aannemen kon omdat het simpelweg te pijnlijk was. En als m’n hand het medaillon raakt, voel ik ook alle verhalen van de mensen die ik mocht begeleiden in hún ‘ja’. Sinds kort ben ik heel en zijn mijn ouders weer samen. Niet in het eggie maar om m’n nek. ‘Als ‘ie dicht is, kussen ze elkaar.’ Zij, wij en ik. Hervonden in de liefde. Nu wordt leven lef.



Toekie van Apeldoorn (1974) is *Psycholoog des Vaderlands*. Zij heeft rechten en psychologie gestudeerd. Als psycholoog, trainer en familieopsteller begeleidt zij grote en kleine mensen bij hun levensgeluk. Meer dan 1.500 mensen bezochten reeds haar praktijk. Daarnaast

runde zij ook een succesvol nascholingsinstituut waarin professionele begeleiding centraal stond. Inmiddels is ze als gastspreker te vinden op diverse podia. Door Toekie's spontane karakter en grote hart voelen mensen zich gezien en komen ze bij zichzelf thuis.

toekievanapeldoorn.com

ALS MANNEN ONZIN VERKOPEN, SLA IK TOE

Dyan Janssen

‘Even de vering testen’, zegt een mannelijke klant terwijl hij tegen de band van de occasion schopt. Hij kijkt me aan met een arrogante blik; hij zal ‘het verkoopstertje’ wel even vertellen hoe het zit. Ik hou me van de domme. Tot nu. Dit is echt onzin. Wat auto’s betreft, houd je mij niet voor de gek.

Al van jongs af aan help ik mee in het kleinschalig, onafhankelijk autobedrijf van mijn ouders. Toen mijn vader een ongeluk kreeg, waardoor hij zes maanden niet kon werken, sprong ik als achttienjarige bij. Alleen door te doen, ontdek je of je iets kan. Ik voel me als een vis in het water in de showroom en garage. ‘Waarom ga je hier niet in verder?’, stelt mijn vader voor, terwijl hij de IVA in Driebergen tipt.

Een ware cultuurshock overvalt me tijdens het eerste bezoek. Wat heb ik als meisje van het Brabantse platteland te zoeken tussen rijkeluienzoontjes met dure auto’s en vaders in pak? Bullshit. Ik weet waarom ik hier ben. Mijn toekomst ligt in de autobranche. Dit is dé autoschool van Nederland en België. Kortom, de beste plek om te starten.

In onze branche moet je als vrouw sterk in je schoenen staan. Lef tonen. Dat merk ik meteen in de klas met dertig

jongens. ‘Wat weten vrouwen nu van auto’s? Die kiezen op kleur en hebben geen idee wat het oliepeil is’, wordt gegrapt. Dat met mij niet te sollen valt, ontdekken ze tijdens de eerste praktijkles. Als enige weet ik dat de docent een slijtindicator toont. Ik heb ‘m tijdens mijn werk in de garage al verschillende keren in handen gehad.

Zo blijf ik iedereen verbazen gedurende mijn mbo- en hbo-opleiding aan de IVA. Mezelf misschien nog wel het meest. Studeren is toch niets voor mij? Ja, er zijn hobbels op de weg, maar ik zet door. Dit is wat ik wil. Ik hoor thuis in de autobranche.

“Hier ligt juist mijn kracht”

Dat ik me als vrouw steeds moet bewijzen, vind ik niet vermoeiend of frustrerend. Hier ligt juist mijn kracht. Als een kameleon transformeer ik. Van stoere vakvrouw met handen onder de olie tot de verkoopster die zich bewust van de domme houdt. Laat het ‘haantje’ maar imponeren. Als hij iets zegt dat echt niet klopt, laat ik zien dat hij me niets kan wijsmaken over de betreffende auto.

Zijn mensen op zoek naar informatie over een bepaald model, dan geef ik heel uitgebreid antwoord. Dat schept vertrouwen. Doordat ze vervolgens vragen blijven stellen, kan ik precies ontdekken wat voor auto ze écht willen hebben. Heb ik ‘m niet op voorraad, dan ga ik in binnen- en buitenland voor ze op zoek. Heeft iemand totaal geen verstand van auto’s - en is eigenlijk alleen de kleur interessant - dan

leg ik alles toch even in jip-en-janneketaal uit. Ik wil niet dat de koper voor verrassingen komt te staan.

Zo win ik vertrouwen en bouw ik - met ondersteuning van mijn ouders - aan het autobedrijf van de toekomst.



Dyan Janssen (1994) is de toekomstige eigenaresse van Autobedrijf W. Janssen in het Brabantse Haps. Zij staat voor meer diversiteit en openheid in de auto-branche. Met haar verhaal wil ze vrouwen motiveren om hun dromen te realiseren. autobedrijfjanssen.nl

EIGEN ZUURSTOFMASKER EERST

Marije Steur

Andere mensen helpen, voor anderen zorgen. Het zit in mijn DNA, het is mijn missie. Totdat ik zelf keihard tegen de muur opliep. Ik kon geen kant meer op. Ik moest eerst voor mezelf zorgen voordat ik andere mensen weer kon helpen want alleen vanuit je eigen kracht kun je écht voor jezelf kiezen. Daar is soms lef voor nodig.

Het was in de zomer van 1988 dat mijn leven voorgoed een andere wending nam. Mijn broer Ivar kreeg een brommerongeluk, raakte in coma en overleed twee weken later. Ik was toen twaalf jaar. Het hele gezin zocht een uitvlucht om maar niet de confrontatie aan te gaan, ook ik. Ik ging nog vaker bij andere kinderen spelen. Begon voor ze te zorgen, want daar was ik goed in. Nog steeds. Maar als ik één ding heb geleerd, dan is het dat je eerst goed voor jezelf moet zorgen, wil je ook voor anderen zorgen. Eigen zuurstofmasker eerst.

In 2010 stapte ik in de valkuil die ik burn-out noem. Ik heb altijd gezegd dat het mij niet zou overkomen maar hoe meer je je ogen sluit, des te harder je valt. Het erkennen en eraan werken is één, maar écht kiezen voor anders kon ik pas maanden later toen ik weer tegen die muur aan dreigde te

lopen. Ik realiseerde me dat ik er wéér voor iedereen was, maar waar was ik? Ik zorgde voor iedereen, maar was met niemand echt verbonden. Hier begon mijn zoektocht: naar wat goed voor me is en hoe ik weer van het leven kon genieten. De basis ligt bij jezelf.

“Het kan zoveel makkelijker”

Ik ben er weer bovenop gekomen. Sta krachtig in het leven en heb de regie over mijn eigen energie. Ik zorg nog steeds heel veel voor de mensen om mij heen. Ik kan ook niet anders, maar ik kan het wel anders doen door eerst voor mezelf te zorgen. Tijdens mijn zoektocht werd mij duidelijk dat ik andere mensen wilde helpen om van hun burn-outklachten af te komen. Ik ontdekte mijn spirituele krachten waarmee ik fysieke en emotionele blokkades kan opheffen.

Zo ontstaat er ruimte voor nieuwe wegen en zijn mensen in staat om andere keuzes te maken. Sinds 2014 werk ik als bewustzijnscoach en mag ik andere mensen helpen om vanuit hun eigen kracht echt voor zichzelf te kiezen. De worsteling die ik zelf heb meegemaakt is niet nodig. Het kan zoveel makkelijker.



Marije Steur is bewust-zijnscoach voor vrouwen met lef. Het is haar missie om vrouwen te helpen vanuit eigen kracht écht voor zichzelf te kiezen. Door blokkades en opgekropte ballast op te lossen, krijg je de regie terug om weer optimaal te functioneren. Marije zet haar ei-

gen ervaring, zoektocht naar herstel en de verschillende benodigde tools in tijdens elk puur persoonlijk traject.

marijesteur.nl

MIJN GOUDEN COMBINATIE

Urschi Koetje

Je wordt wakker in een ziekenhuis terwijl je volgens je laatste bewuste moment toch echt onderweg was naar een cliënt. Een dubbele flikflak en salto met de auto bracht mijn rit met honderdttwintig km/u niet zachtzinnig tot stilstand.

Met een hersenkneuzing bijgeschreven in mijn tot dan toe smetteloze medische dossier, werd ik uiteindelijk met de ambulance naar huis gebracht en mocht ik beginnen met herstellen. Had iemand mij wellicht op dat moment even kunnen melden dat dit herstel een decennium zou gaan duren? Misschien maar goed dat ik dat niet wist, anders weet ik niet of ik het had volgehouden. Wat ik heb geleerd, gun ik iedereen; hoe ik het heb geleerd, gun ik niemand.

Gek genoeg was de dag dat mijn arbeidsongeschiktheidsuitkering stopte, vier jaar na het ongeluk, achteraf de beste psychologische zet ooit; het mocht weer gaan over wat ik wél kon in plaats van wat er níet meer ging. De weg naar 'binnen' was de enige weg om eruit te komen en zo bleken gevoel en innerlijk weten ineens dat balletje dat ik al jarenlang onder water wenste te duwen maar nu steeds nadrukkelijker omhoogkwam. Waarvoor dank.

Als financiële dame in een door mannen gedomineerde wereld ben ik al jaren de spreekwoordelijke witte raaf. En heb ik het lef om onderscheidend te zijn met mijn motto: Elke

euro is emotie en financiële nachtrust start allemaal met een droom.

“Omdenken werd een tweede natuur”

‘Alles kan, het heeft alleen consequenties’, predik ik al jaren richting mijn cliënten. Hierbij moet je het lef hebben van de gebaande paden af te stappen en de zaken anticyclisch te benaderen. Omdenken werd een tweede natuur. Nu weet ik niet beter dan dat ik me al mijn hele leven verzet tegen de gevestigde orde. Nimmer wenste ik me als kind te conformeren aan ‘zoals het hoort’ en ook in mijn volwassen leven als fiscalist, ondernemer, vriendin, vrouw en moeder liet ik me niet in een hokje duwen. Het omdenken leerde me met alternatieven te komen door simpelweg het probleem als onderdeel van de oplossing te zien. De wereld kan je gek krijgen via social media en sentimenten (lees: angst), maar daar doe ik niet meer aan mee.

Afgelopen jaar heb ik mijn ultieme lefmoment beleefd door puur op gevoel en intuïtie een eigen spiksplinternieuw casco kantoorpand aan te kopen, geheel zelf te financieren en samen met een bevriende styliste er een werkplek van te maken waar ik megatrots op ben. Ik heb besloten voortaan alleen nog maar genoeg te nemen met besluiten die goed voelen; naast het gebruik van mijn kennis en kunde een gouden combinatie!

Delen is daarnaast het nieuwe vermenigvuldigen, dus de

tijd is rijp dat ik ga delen wat het leven mij leert en geleerd heeft: steeds zal ik als een feniks uit mijn eigen as herrijzen.



Urschi Koetje-Van der Muren (47) is eigenaresse van de Papillon Adviesgroep waar ze financiële nachtrust verkoopt. Ze studeerde fiscale economie in Tilburg, werd belastingadviseur bij Deloitte om vervolgens via diverse kantoren zich te specialiseren in financiële planning, jaarre-

keningen en nabestaandenadvisering (estate planning). Een eigen kantoor (2006) was het logische gevolg. Tegenwoordig loopt Urschi vanuit Leusden mee aan de rand van de dromen van haar cliënten en bemoeit ze zich er professioneel zo tegenaan dat ze ook daadwerkelijk uitkomen. papillon-advies.nl

WAAROM ZOU JIJ NIET KUNNEN WAT JE ZELF HEBT BEDACHT?

Fenna Zandvliet

Ik zou normaal gesproken nooit met ik beginnen, omdat ik mezelf daar niet okay bij voel. Ik denk dan dat jij zult denken na het lezen van mijn verhaal: 'Zo die Fenna, die is vol van zichzelf.'

Deze overtuiging laat ik voor nu maar eventjes varen, en ik zal je vertellen waarom. Ik denk namelijk dat alles waar ik vandaag voor sta, voortkomt uit het datgene waar ik gisteren aan dacht. Om je een voorbeeld te geven.

In alle overtuiging dacht ik tot in mijn late twintiger jaren dat ik dom was. Als enige meisje van een drieling en een oudere broer, die allen een sterke persoonlijkheid hebben, werd mijn overtuiging al snel waarheid. Deze overtuiging werd de leider van de uitkomst met de nodige gevolgen zoals meerdere middelbare scholen, veel huiselijke ruzies en rebels gedrag. Of juist daardoor een breed sociaal netwerk? Of veel vrijheid buitenshuis? Of veel hilarische herinneringen? Het is maar net hoe je er tegenaan kijkt.

Ik ben gaan inzien dat ik mijn overtuigingen anders kan overtuigen, waardoor ik toen (en nu nog elke keer weer)

anders naar mezelf ging kijken. Door mezelf uit te dagen in kleine stapjes vooruit ontdekte ik dat ik eigenlijk veel meer in me had dan dat ik mezelf vertelde of waar ik mezelf van overtuigde wat een ander van mij dacht. Om je een paar voorbeelden te geven.

Zo heb ik een mastertitel behaald, terwijl ik ook netjes in het bezit ben van een vmbo-t diploma. Heb ik nog twee continenten te gaan, terwijl ik tot mijn zeventiende levensjaar nog nooit in een vliegtuig had gezeten.

Heb ik daardoor ook vrienden en vriendinnen over de hele wereld omdat ik meerdere keren het lef had om voor een langere tijd te gaan wonen in Zuid-Afrika (Stellenbosch), Frankrijk (Parijs) en Griekenland (Rhodos). En heb ik elke dag het gevoel dat ik word uitgedaagd omdat ik de verantwoordelijkheid draag om mijn bedrijf Fendorse succesvol te houden en beter te maken.

“Raak ik ook hier een kern?”

Raak ik ook hier een kern, bedenk ik me nu, waarom vele vrouwen het vaak zo moeilijk hebben om een toppositie te claimen? Zijn vrouwen simpelweg niet competent genoeg of hebben we te weinig ambitie, of zijn we bijna van nature te onzeker om de ik-vorm toe te passen op onze loopbaan of ons leven? Ik denk dat het merendeel van de vrouwen voldoende ambities en competenties in huis heeft, maar dat door persoonlijke overtuigingen de eigen ervaring niet wordt opgebouwd.

Heb ik te veel in de ik-vorm gepraat? Misschien, alleen niet in een egocentrische vorm. De ontwikkeling die mijn bedrijf en ik als ondernemer, vriendin en (schoon)dochter doorlopen, waren er niet als ik klakkeloos de adviezen of overtuigingen van anderen of in mijn eigen denken, als vanzelfsprekend had aangenomen.

Waarom zou jij niet kunnen wat je zelf hebt bedacht?



Fenna Zandvliet (1987) is ondernemer. Geboren in Leiden. Ze studeerde bedrijfskunde met een specialisatie in ondernemerschap en innovatiemanagement aan de universiteit van Amsterdam. Tijdens haar studie richtte ze haar bedrijf Fendorse op. Met Fendorse onder-

steunt Fenna mkb-bedrijven om effectief te groeien door slimme en effectieve digitale 1-op-1 marketing en content marketing. fendorse.com

DE HELD MET DUIZEND GEZICHTEN

Franca Gribnau

Toen ik hoorde van dit lefboek kriebelde het meteen. Ik, lef-vrouw? Nou, oordeel zelf maar. Lef als verbindende factor, ja graag. Het blijkt ook een uitstekend mikpunt voor discussie. Van jezelf zul je het niet gauw zeggen maar van anderen lees je het lef en de ondernemingslust vaak zo af. Hoe zie je jouw lef? Mijn herkenningspunt is deze benaming van literatuurwetenschapper Joseph Campbell, die mij nog altijd raakt: *The Hero with a Thousand Faces*. Lef zie ik in verhalen een gezicht geven. Grote en kleine heldendaden, alledaagse 'vanzelfsprekendheden' kracht en betekenis geven.

Als ik denk aan mijn verhaal en eerlijk ben, geef ik dat graag nog meer gezicht. Nog meer halen uit mijn leven. Ook nog op andere manieren maatschappelijk iets betekenen, ja, als ik het lef heb ze te ontdekken. Vooral de laatste tijd merk ik die omslag. Ik werk nu mee aan verschillende educatieve initiatieven met niet overal de makkelijkste uitgangssituaties. Sprekend voorbeeld vind ik een speciaal zomerprogramma waarin ik gastbijdrages mag geven aan bovenbouwscholieren. Prachtig programma, bedoeld om jonge en oudere kinderen een steuntje in de rug te geven voor het nieuwe schooljaar. Ze mogen er gewoon aan deelnemen. Ik ben ontzettend blij dat ik in de klas mijn ervaring mag delen, dat heb ik al zo lang willen doen.

In groepjes werken de scholieren een creatief idee uit voor maatschappelijke thema's. Ik vind het alleen al knap hoe ze hun kijk geven op veelomvattende onderwerpen als duurzaamheid, vitaliteit en gelijke kansen. Ook geen kleinigheden. Als gastexpert deel ik mijn praktijkverhalen met ze. Het gaat leven. En wat niet vanzelfsprekend is in organisaties, doen zij wel: even wennen en op gang komen en al gauw de grenzen voorbij. Ze trotseren de bestaande kaders met hun pittige vragen. Ik geniet van dat vrije denken. Ook ik leer ervan, laat me uitdagen als ik met ze meedenk en ik wil nog wel veel meer voor ze betekenen.

“Regelmatig moet ik mezelf overwinnen”

Naast enthousiasme merk ik dat mijn blikveld verandert. Ik spring in het diepe omdat ik graag wil helpen, maar regelmatig moet ik mezelf overwinnen als ik weer een keer onder de indruk thuiskom. Hoe tegenstrijdig het misschien klinkt, dat zijn mijn lefmomenten. Wat gun ik kinderen gelijk(er) e kansen. De les die ik leerde, is om mij juist dan open te stellen en van die betrokkenheid drijvende kracht te maken. Kijk wat wel kan en moeite is niet gauw te veel. Ook verder is het een kleurrijk programma, vol avontuur, sport en spel. Druk met rappen, drama, vloggen of een stadskrant maken, creëren de kinderen hun ‘anders dan anders verhalen’. En aandacht en aanmoediging doen zo veel. Elk kind verdient zo'n heldenverhaal.

Welk verhaal vertel je? Net als deze zomer plan ik tegenwoordig elke periode een aantal initiatieven dat ik echt belangrijk vind. Met zo'n vaste plek kun je je verhaal steeds meer vormen, highlighten en betekenis geven zoals je wilt. Voor mij is dat lef. Lef tonen door open en fair te kijken en te leren van fouten en successen.



Franca Gribnau heeft een achtergrond in bedrijfswetenschappen en brede ervaring in marketing, communicatie en organisatie. Zowel strategisch als operationeel zet zij zich graag in voor educatie, kennisontwikkeling en thema's als duurzaamheid, innovatie en maatschappelijke betekenis. Verhalen delen en denken in mogelijkheden: ze brengen de verandering die nodig is.

IK BEN GEEN SLACHTOFFER

Floor Schmeitz

Op zesjarige leeftijd riep ik bloedserieus dat ik later rijk wilde worden. Enigszins beledigd incasseerde ik het hoongelach van mijn klasgenoten. 'Maar juffrouw, u vroeg niet waarom. Ik wil alle kindjes in Afrika te eten geven.' Met geld zou ik de wereld kunnen veranderen. Zo kwam deze idealist terecht in het bedrijfsleven. Leefde ze nog lang en gelukkig?

Ik ben een cliché van mijn generatie. Ik wilde genoeg geld verdienen voor een leuk huis, designerkleding en mooie reizen. Prestigieus management traineeship, getraind worden door McKinsey, jongste communicatiedirecteur van Nederland (heb ik nooit 100% kunnen verifiëren maar ik heb nooit een andere ontmoet). Ik beklom de ladder, rapporteerde aan een CEO van een miljardenbedrijf. Maar toen viel ik van die ladder af. En hard ook, samen met mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde. De ultieme, zelfverzekerde doorzetter was veranderd in een angstig vogeltje.

Toen kwam het moeilijke stuk. Ik moest mijn eigenwaarde stukje voor stukje gaan opbouwen. Want die was samen met mijn bonus met de grond gelijk gemaakt. Terwijl ik versuft door de medicijnen voor de open haard zat, vroeg ik mezelf af: hoe nu verder?

Ik zocht nieuwe inspiratie en vond yoga. Ik zei toch dat het cliché was? Door de yoga herstelde mijn lijf. Ik werd let-

terlijk en figuurlijk sterker. En ik nam me voor: dit is niet mijn verhaal.

Ik werd nieuwsgierig naar verhalen van andere vrouwen. Het was bijna onmogelijk dat ik de enige was. Als ultieme insider wist ik dat de schrijfsters van *Zo Zuidas* vaak gelijk hadden. Ik sprak meer dan 75 vrouwen en luisterde. En ik was meer open en kwetsbaar dan ooit tevoren. En zij dus ook; ‘Hij legde vaderlijk een hand op mijn schouder. “Laat jouw rapportje even mooi maken door mijn secretaresse.” Dat rapportje was een concurrentieanalyse van overnametargets.’ ‘Mijn doel: serieuzer genomen worden door de vijf mannen in mijn management team. Ik maakte een rapport met verbeteringen. Maar bij de vergadering keek niemand ernaar. De sfeer veranderde in een whiskey- en sigarenclub.’

“Ik ga één miljoen mensen trainen”

Het werkt niet zo. De cijfers onderstrepen dat. Ik wil het systeem veranderen. Het is tijd. Stressmanagement kun je allang trainen. We doen het niet omdat de adrenaline helpt om langer door te werken. Op de lange termijn loopt dit altijd slecht af. Kunnen we inzien dat 50-urige werkweken meer kosten dan opleveren? In een cultuur waar kwetsbaarheid en echte gesprekken de norm zijn, krijg je productievere, gezondere en gelukkigere medewerkers. Kunnen we dit nu eindelijk gaan omarmen? Diversiteit maakt organisaties beter. Dus nee, een management team dat alleen uit technische geschoolde mannen bestaat, gaat niet succesvol zijn.

Mijn rol hierin? Ik ga één miljoen mensen trainen. Om de angst voor verandering toe te laten. Kwetsbaar en echt te zijn. Mijn angst is een kracht. Het geeft aan waar ik kan groeien om gelukkiger te worden. Laat het dat voor jou ook zijn. We zijn geen slachtoffers.

En ik? Ik voel me eindelijk weer goed. Dat geldt om de wereld te veranderen komt er vanzelf wel.



Floor Schmeitz heeft de ambitie om een serial entrepreneur te worden. Op dit moment is ze empowerment-expert voor organisaties en de mensen daarin. Haar specialisatie is het herprogrammeren van angst om verandering te laten slagen en het leven leuker te maken. Daarnaast

werkt ze in diverse start-ups, is ze partner van een high end boutique gym en helpt ze mensen fitter te worden door yoga en optimal performance training.

MIJN ECHTE KLEUREN

Muriel Wevers

Toen ik het levenslicht zag, was ik al een aparte. 'Die heeft een koppie op', zei de kinderarts toen ze me zag en ik was nog geen uur oud. Snel en ondernemend. Altijd uit op avontuur. Zo hebben mijn ouders mij een keer teruggevonden in een Spaans dorp bij een opaatje en omaatje met een levensgrote flamencopop op schoot, honderduit vertellend. Ik was twee.

Er was echter ook een andere kant. Ik was een mager meisje en had astmatische bronchitis. Vaak ziek, veel alleen in bed. Dan luisterde ik naar een klein radiootje en verslond boeken. Daardoor was ik best wijs voor mijn leeftijd. En als ik dan op school was, verzon ik spelletjes die niemand snapte.

Jarenlang heb ik geprobeerd om vooral niet apart te zijn. Maar gewoon. Ik wilde zelfs mijn voornaam veranderen. Godzijdank hebben mijn ouders dit verzoek niet ingewilligd. Mijn echte kleuren liet ik niet zien. Mijn sprankeling verstopte ik, mijn echte talenten ontkende ik. En ondertussen probeerde ik mezelf te proppen in een zelfbedacht keurslijf van voorspelbaarheid.

School was klaar en ik had geen idee wat ik wilde, dus mijn natuurlijke hang naar ontdekken kwam weer terug en daar ging ik. In Japan lesgeven aan kinderen terwijl ik niet opgeleid ben als juf, in Hong Kong binnen dertig minuten

een Britse arts aan het bed van mijn zieke vriend zien te krijgen maar daarvoor eerst zestig schreeuwende Indiase toeristen moeten omzeilen in een pikdonker hotel.

De start van mijn eigen bedrijf in 2003 tijdens de eerste crisis van dit millennium. Voorzitter worden van een belangenvereniging met achthonderd leden zonder enige ervaring in het bestuurlijk krachtenveld. En dit jaar nog een onderdompeling in een ijskoud Fins wak.

"Gaan we samen het avontuur aan"

Apart is niet raar. Apart is misschien wel authentiek. Inmiddels ben ik zover dat ik weet dat me dat effectief maakt. Effectief voor de ondernemingen die me vragen of ik ze wil helpen met alles wat gaat over mensen, talenten, samenwerken, veranderen en vormgeven. Ik barst gewoon van de ideeën. Ik knoop aan elkaar wat ik waarneem en wat ik weet en maak er iets nieuws van. Als de strategie moet veranderen, denk en doe ik mee. Gaan we samen het avontuur aan, maak ik anderen enthousiast voor de reis. Verzin spelletjes die de deelnemers in mijn trainingen wel snappen. En waar ik ze mee verder help. Laat ze zien wat er allemaal wel kan. Daar heb ik mijn vak van gemaakt. Bouwen aan organisaties is mijn roeping en bedenken waarom, wanneer en met wie, is mijn kracht. Zijn wie je bent, dat is pas lef hebben.



Muriel Wevers is human resources change manager. Zij heeft haar eigen adviespraktijk in Amsterdam en helpt jouw organisatie en jouw mensen te transformeren.

murielwevers.com

MOEDIG VOORWAARTS!

Marlies Loenen

Daar sta ik dan op de marmeren vloer van het gerechtshof Amsterdam. Toga aan. Bef om. De trolley met de belangrijkste dossiermappen staat naast me en mijn laptop met daarop het dossier van tienduizenden pagina's zit in mijn tas. In de zittingszaal wachten drie raadsheren - de rechters in hoger beroep - op mijn cliënt en mij. Buiten de zittingszaal kijkt een journalist nieuwsgierig mijn kant op. Na maandenlange voorbereidingen is het eindelijk zover: het is mijn beurt om te pleiten en ik ben er klaar voor.

Op het moment dat ik de rechtszaal binnenstap wordt mijn taak als strafrechtadvocaat - ook voor de buitenwereld - duidelijk zichtbaar. In de juridische arena, met alle ogen op mijn cliënt en mij gericht, moet ik optimaal presteren en de rechter(s) overtuigen van het standpunt van de verdediging. En dat is niet altijd even makkelijk; juist op een zitting waar rechters en het openbaar ministerie mijn cliënt het vuur aan de schenen leggen, moet ik mijn cliënt zo goed mogelijk door het strafproces begeleiden.

Om succesvol te zijn als advocaat en je staande te houden binnen de veeleisende wereld van de advocatuur, komt een portie lef goed van pas. In mijn werk als strafrechtadvocaat kom ik met raad en daad op voor de belangen van mijn cliënt. Zowel binnen de rechtszaal als daarbuiten. Opkomen voor de belangen van een ander kan alleen met lef, met

vertrouwen in je eigen kennis en kunde. Dat lef heb ik als strafrechtadvocaat nodig om een tegenwicht te bieden aan de politie, het openbaar ministerie en andere toezichthoudende instanties. Als advocaat is het immers mijn taak om met verve het recht op een eerlijk proces te waarborgen.

*“Weet wat je waard bent,
weet wat je kunt”*

Van mij wordt verwacht dat ik mijn hoofd koel houd, juist in stressvolle en lastige situaties. Lef hangt daarmee ook samen met zelfvertrouwen. Weet wat je waard bent, weet wat je kunt. Voor mijn cliënt ben ik de gids in de juridische jungle. En dan is het belangrijk dat je als advocaat uitgaat van je eigen kracht en capaciteiten. Een advocaat die aan zichzelf twijfelt kan geen duidelijke koers varen met zijn cliënt. Je moet ook de moed hebben om je nek uit te steken voor een ander, om tegen te spreken en met argumenten en overtuiging te wijzen op de andere kant van een zaak. Je moet durven uitspreken wat in jouw ogen de beste strategie, aanpak en oplossing is in een bepaalde zaak. Ook in zaken die bij het brede publiek soms bepaald niet populair zijn. Als advocaat moet je ook goed je eigen grenzen bewaken, nee durven zeggen (ook tegen je cliënt) en geen zaken aannemen waarin je simpelweg niet deskundig bent.

Moed en lef worden steeds belangrijker, juist omdat de rol van een strafrechtadvocaat in de rechtsstaat (helaas) lang niet altijd goed wordt begrepen. Discussies en kritiek op

mijn vakgebied zijn aan de orde van de dag. Maar het advocatenberoep is voor mij bovenal een *officium nobile*, een beroep om trots op te zijn. Ik ga moedig voorwaarts!



Marlies Loenen is strafrechtadvocaat bij Libertas Advocaten. Bij Libertas Advocaten werken advocaten uit de top van de gespecialiseerde sanctierechtadvocatuur. Marlies is gespecialiseerd in fraudezaken, economische strafzaken en zaken op het gebied van het bestaand

bestuursrecht. In haar werk staat zij ondernemingen en privépersonen bij die worden verdacht van of geconfronteerd met fraude, overtreding van milieuwetgeving, arbeids- en verkeersongevallen en corruptie. In 2017 is Marlies genomineerd voor *Legal Woman Upcoming Talent of The Year 2017*. Marlies is betrokken, doortastend en gaat altijd voor het beste resultaat.

libertasadvocaten.com

GELOOF

Sharon Plet

Ik ben het levende bewijs! Op mijn 23^e begon ik mijn journey als ondernemer in de kinderopvangbranche en won de *Jonge Ondernemersprijs Rotterdam*. Ik was toen net moeder van twee jonge kinderen. Mijn man en ik woonden in Rotterdam en we hadden geen extra buffer. Toch liet ik me hierdoor niet tegenhouden. Waar een wil is, is een weg. Dat zei mijn moeder altijd. Ons vaste tegeltje thuis was dan ook: *Laat niemand je vertellen dat je iets niet kan*. Met deze power mindset ging ik de wereld in. Ik startte mijn eerste kinderdagverblijf vanaf nul. Zo leerde ik van niets iets te maken, het was puur ondernemerschap.

Ik werd een expert in goodwill, wist mensen te overtuigen van mijn visie en zocht de verbinding met ouders die een vrij kwetsbare plek in onze samenleving hadden. Mijn extra flexibele kinderopvang groeide in een aantal jaren uit tot drie vestigingen met 23 personeelsleden. Wat heb ik veel geleerd in die tijd. Zeker als het gaat om groei- en businessstrategie. In 2009 tijdens de economische crisis ging mijn bedrijf failliet, we groeiden snel, helaas met de bijbehorende investeringsrisico's. Ook door ambtenaren die op gemeentelijk niveau gingen dwarsliggen, misten we inkomsten.

Een zware periode volgde waarin de curator grotendeels mijn leven bepaalde. Van mijn identiteit was weinig meer over. Er was veel schaamte en na zo'n verlies ontstaat er een gat in je leven. Wat mij staande hield was mijn geloof in God.

Ik heb daar veel kracht uit geput. En daarnaast het rotsvaste vertrouwen van de geliefden om mij heen. Zij bleven me steunen en vertellen wie ik was en dat er zo veel waarde in mij zat. Vertrouwen is echt belangrijk. Vooral mensen om je heen die positieve woorden over je uitspreken en je hoop geven. Het lijken kleine dingen, maar het heeft mij geholpen om weer op te staan en verder te gaan.

“Ik deel mijn kennis en expertise graag”

Het faillissement was mijn belangrijkste les als ondernemer. Je leert jezelf zo goed kennen. Ik heb onder meer leren delegeren; kennis die ik niet heb, koop ik in. Mijn levensmotto is *I love to create an environment of growth*. Iedere dag reflecteer ik op mijn omgeving, mijn omstandigheden en de mensen om me heen. Met wie ga ik om, wat geeft mij energie, hoe houd ik focus en wat heb ik nodig in mijn moeder- of partnerrol? Zo blijf ik dicht bij mezelf. En dat is wat ik anderen ook gun. Of het nu ondernemers of ouders zijn die ik coach of het ontwikkelen van een nieuwe visie of persoonlijk leiderschap; centraal staat jouw gaven en talenten ontwikkelen. Want daarmee dien je de wereld om jou heen.

Inmiddels ben ik zeventien jaar ondernemer en geniet volop van het ondernemerschap. Ik deel mijn kennis en expertise graag met (jonge) ondernemers, waarbij mijn passie echt ligt bij het empoweren van vrouwen.



Sharon Plet-Meerstadt (1979) is expert in ouderschap en ondernemer in hart en nieren. Zij heeft verscheidene specialistische studies gevolgd over ouderschap, trauma, ontwikkelingsproblematiek en daarnaast bedrijfskundig leiderschap aan de Academie voor Leiderschap

Avicenna. Met haar jeugdzorgorganisatie *GezinVoorop* werkt zij met een expertteam binnen gezinnen met zeer complexe problematiek. Haar tweede bedrijf *Expert in Ouderschap* biedt training, advies en oudercoaching waarbij de focus ligt op het bedrijfsleven, organisaties en overheden. Sharon is lid van de externe Raad van Advies van ELLE waarbij zij zowel nationaal als internationaal gevestigde bedrijven adviseert. gezinvoorop.nl

DOEN DUS

Vanessa Blom

Al van jongs af aan wil ik alles zelf doen. Het waren waarschijnlijk de eerste woordjes die ik zei. Dingen zelf doen of überhaupt iets doen, zit in mij. Altijd ben ik bezig en in de weer. Gelukkig ben ik gezegend met een goede dosis zelfvertrouwen en lef want beide heb ik in mijn leven al vele malen nodig gehad om de dingen die ik wilde of moest doen, ook daadwerkelijk te doen.

Zo ging ik op mijn zeventiende - tijdens mijn examenjaar van de havo - op mezelf wonen en verhuisde op m'n eenentwintigste naar Amsterdam voor mijn NHTV-afstudeerstage bij het (toen nog underground) eventbedrijf Q-dance. In januari begon ik en in april had ik mijn eerste grote evenement; 18 duizend hardstyle liefhebbers in het Thialf Stadion in Heerleen. Ik had nul ervaring en was denk ik twee keer op een dance event geweest. Een uur voor opening arriveerden als uit het niets medewerkers van uiteenlopende disciplines: EHBO, beveiliging, horeca en merchandise. Het moet een man of tweehonderd geweest zijn en de vragen vlogen me om de oren. Waar moesten ze zich melden? Welk polsbandje moesten ze om? Wat waren hun werkzaamheden? Het zweet brak me uit. Wat een chaos. Wat was ik begonnen?

Natuurlijk is het allemaal goed gekomen en was het een zeer geslaagd evenement. Die avond in het Thialf heeft me er gelukkig niet van weerhouden om geen events meer te draaien. Integendeel, het moest de volgende keer beter en strakker georganiseerd zijn. In de zes jaar daarna heb ik tien-

tallen dance events mogen draaien, variërend van 5.500 tot 60.000 bezoekers. Heb ik nog stressmomenten gehad in die tijd? Zeker, maar ik ben het wel blijven doen en door vallen en opstaan beter geworden in wat ik deed.

*“Als ik iets wil doen,
dan doe ik het”*

Inmiddels ben ik een single mom die fulltime voor een baas werkt en de events in haar vrije tijd runt. Ik doe de dingen die ik leuk vind, krijg er energie van en word er een betere moeder van. Als ik iets wil doen, dan doe ik het; van baan wisselen, me inschrijven als zzp'er, met m'n dochter een rondreis maken door Italië (4.500 kilometer in drie weken), in mijn eentje een huis kopen of meedoen aan dit boekproject.

Bij de dingen die ik doe, volg ik altijd mijn gevoel. Al sinds ik klein ben heb ik, soms door de harde wereld, geleerd om op mezelf te vertrouwen en mijn gevoel te volgen. Hoe ouder ik word, des te meer ik hieraan vasthoud. Ook, of misschien wel juist in lastige periodes zoals een scheiding. Ondanks alle goed bedoelde adviezen van iedereen, ben ik blijven doen wat mijn gevoel me ingaf. Daar ben ik nog iedere dag blij over. Ik ben weer wie ik wil zijn en ik doe weer wat ik wil doen. Doen dus.



Vanessa Blom (1981) is in 2002 afgestudeerd aan de NHTV in Breda in de richting leisure management. Zij werkt als inside sales manager en als zzp'er in de eventindustrie. vanessa@butterflyeventsupport.nl

VRIJWILLIG

Lucinda Douglas

Ik dacht dat ik het wist, maar mijn vrijwillige baan deed me wankelen. Kon ik hier eigenlijk wel leiding geven? En ik had nog wel een boek geschreven over leiderschap. Hier was het anders. Waar was mijn lef?

Sinds enige tijd ben ik als vrijwilliger in mijn kerkgemeente de Basis eindverantwoordelijk voor de gehele catering. Wellicht denk je: 'Lekker gemakkelijk baantje... op zondag een beetje koffie inschenken.' Vergeet het maar.

Voordat ik deze stap zette, was ik zes jaar shiftleader van een van de vier catering teams. Verantwoordelijk voor ruim duizend bezoekers (voor corona) die naar het evangelie komen luisteren op een zondag. Natuurlijk zorg je voor een soepele service, van koffie, thee en koekjes tot een gezond snoepje en drankje voor kinderen. Maar net zo belangrijk is het praatje met de bezoekers; velen snakken naar een welwillend oor, een welgekozen woord of een begrijpende glimlach. Ik zie hun behoefte.

Langs de brede balie lopen ze naar de foyer. Bekende gezichten, maar ook mensen die voor het eerst over de drempel stappen van een ultramodern (kerk)gebouw en zich verwonderen over de eigentijdse muziek, de eigentijdse aanpak, de gastvrijheid en vooral over hoe anderen net zijn zoals zij zelf. Ik voer de mooiste gesprekken met 'gewone' of 'zeer bijzondere' mensen... wat is het verschil? Soms sta

ik met tranen in mijn ogen door de pijn en het verdriet dat sommigen meedragen. En als je mij kent, weet je hoe graag ik naar hen luister en hen, als het moet, een hart onder de riem steek.

Nu stuur ik vier teams aan met in totaal twintig mensen. Dat betekent ook meetings, bruiloften, begrafenissen en andere bijzondere ontmoetingen. En de inkoop daarvoor. Maar wat ik ontdekte was dat naast het praatje met de bezoekers, het praatje met 'mijn' vrijwilligers net zo belangrijk is. Mensen met eigen verhalen en verwachtingen die gehoord willen worden en zeker met liefde willen worden behandeld... en gestuurd.

“Wel leergeld in mijn geval”

Zo anders dan 'bij de baas'. 'Getting the job done', kreeg hier voor mij een andere invulling. Ik had al eerder mensen aangestuurd maar die stijl werkte hier averechts. Voor je het weet verdwijnt iemand. Dat viel me soms moeilijk want ik ben een go-getter die vaak denkt dat de ander aan een half woord voldoende heeft en direct zijn of haar schouders eronder zet. Niemand werkt hier voor het geld. Wel leergeld in mijn geval.

Eerst moest ik ontdekken wat een ieder intrinsiek beweegt, dan de juiste woorden. Want hoe enthousiasmeer je mensen als ze vier tot acht uur werken en niets krijgen? Ook mensen in de bijstand of met een chronische beperking.

Zo veel mensen, zo veel beweegredenen. Mijn ervaring is van onschatbare waarde. Ik weet wel zeker dat als ik dit een paar jaar doe, ik op een andere manier zou leidinggeven aan een organisatie.

Liefdevol leiderschap, in mijn boek komt het niet voor. Ik heb het net ontdekt.



Lucinda Douglas spreekt, schrijft en onderneemt. Lef, optimisme, kansen zien en haar vernieuwende en commerciële blik karakteriseren haar. Inspireren en aanmoedigen vormen haar levensvisie. Lucinda is geboren in Kaapstad tijdens het apartheidsregime. Die periode dwong

haar voortdurend zichzelf te vernieuwen. Ze beschreef dat leven in haar autobiografie *Yes You Can Woman!* met als ondertitel *Hoe je omgaat met tegenslag, bepaalt jouw succes*.

Lucinda traint vrouwen en mannen in organisaties hoe zij hun social skills met resultaat in de verkoop kunnen inzetten want verkopen... 'dat ben je zelf.' Ook is zij oprichtster van *ELLE Mastermind* (vrouwelijke Raad van Advies) en *Buro Grow*, een marketing- en adviesbureau.

lucindadouglas.nl

Wil jij ook projecten ondernemen met Lucinda?
Samen met haar een boek schrijven of haar inhuren voor
een optreden of empowerment training?

Stuur haar gerust een bericht: info@lucindadouglas.nl