

## “Beppie, hou jij me tassie effe vast”

Uit de Levenscoachpraktijk



Iedereen krijgt te maken met problemen in zijn leven. Hoe kun je hier positief(er) mee omgaan? Levensloopsychologe en coach Judith Nickel geeft een inkijkje in wat er op haar pad kwam.

“Ze vinden me niet meer zo aardig sinds ik met de coaching begonnen ben!” Boos en teleurgesteld komen de zinnen eruit, als antwoord op de vraag hoe het huiswerk was gegaan dat ze na de vorige sessie had meegekregen. Ze is eind veertig en vastgelopen in zowat alles: de relatie gaat minder, op het werk is het chaos vindt ze en de kinderen gaan steeds vervelender doen. En zij dus ook – totdat ze zo tegen zichzelf aanliep dat ze besloot om te kijken hoe het roer om kon. Of

beter, moest, want dit trekt ze niet nog jaren.

In de vorige sessie hadden we het gehad over ons verstand en hoe die ons probeert tegen te houden als we (nieuwe) dingen willen doen. Want dat kan gevaarlijk zijn, tegenvallen, of roepen “dat gaat me toch niet lukken” etc. Dus ons verstand probeert ons veilig thuis te laten zitten – wel zo gemakkelijk. Het is daarom fijn om wat meer afstand te nemen van je verstand door het een naam te geven. Mijn verstand heb ik als koosnaampje Jul genoemd, zij vond Beppie een leuke naam.

Tijdens de laatste sessie hadden we woorden en zinnen die voor

haar gevoelig lagen en waarvan ze op tilt gaat achterhaald. Als huiswerk moest ze de afgelopen week opmerken wanneer zo’n woord of zin voorbijkwam en dan bewust iets totaal anders doen voordat ze erop zou reageren. Dus buiten haar Beppie-verstand om en niet alleen maar in haar gedachten. Ze had zelf iets mogen verzinnen om te doen als de woorden werden genoemd. Ze had gekozen voor het even rondraaien van haar ring aan haar linkerhand. Ze hoefde niets te veranderen in haar doen en laten – de oefening draait er alleen om dat je je bewust wordt van de manier waarop je verstand op bepaalde woorden reageert, en dat je iets anders doet tussen het moment dat je het hoort en het moment dat je reageert.

De tweede thuiswerkopdracht (ja, ze moest hard aan de bak!) was dat ze twee situaties moest opzoeken die ze lastig vond. En als Beppie voorbijkwam met allerlei advies en raad en achter elke boom een vijand ziet, dan moest ze daar gewoon eens lekker maling aan hebben en zich niets van aantrekken. Zij bepaalde deze week wat ze zou gaan doen, niet haar Beppie-verstand.

Kennelijk was ze goed met het huiswerk aan de gang gegaan want anderen hadden gemerkt dat ze zich anders dan “normaal” gedroeg. En wat doen anderen dan die vinden dat niet prettig, hún verstand roept: ‘gevaar, status quo wordt bedreigd, actie gewenst!’. Ze gaan dus in de aanval in de hoop dat de ander gewoon in haar hok teruggaat en de rust weer weerkeert. Voor hen dan – want de ander wil dus niet meer in zijn hok zitten.

Ik zeg dat hun reacties me niet verbazen. “Als je coaching doet betekent het dat je wilt groeien en veranderen, en dat betekent ook dat je relaties met iedereen om je heen mee veranderen. Jij reageert anders, en dus gaan zij ook anders reageren. Dat kan soms kort of lang frictie geven – of niet. En niet iedereen vindt de verandering fijn of kan meegroeien. Als je eenmaal een groeistap maakt, kan je niet meer terug. Coaching is ‘Oei, ik groei’ voor volwassenen zeg ik daarom ook wel,” leg ik uit. Ze moet gelijk lachen, want dat boekje over groeispurten in de ontwikkeling van kleine kinderen heeft ze thuis liggen.

Ze vertelt dat ze op een ochtend in het bos tijdens een callwalk spontaan gek was gaan dansen toen het ging regenen – Beppie kon de pot op. En dat ze op zaterdagavond naar een vriendin was gegaan omdat ze dat echt graag wilde en behoefte aan had. Haar man en kinderen waren boos geweest want “ze was altijd thuis op zaterdagavond”. En dat ze dit doorzette ondanks de protesten was niet zo in goede aarde gevallen. Ze kijkt me vragend aan. Ik haal mijn schouders op en zeg nonchalant: “Tsjja, dat was dus even wennen voor ze. Jammer dan. Was het gezellig?” Ze moet een beetje grijnzen, en zegt met pretogen: “Ja, we gaan het vaker doen.” Ik steek mijn duim op en zeg: “goed zo.”

“Maar mijn man vindt die coaching dus niet zo geweldig,” zegt ze. “Hmm,” zeg ik, “misschien kun je hem er wat meer bij betrekken?” “Hoe dan?” vraagt ze. “Nou,” opper ik, “je zou de thuiswerkopdrachten alletwee kunnen doen? Samen uit je comfortzone schept een band.” Ik denk even na en stel voor: “Een favoriete thuiswerkopdracht is om te douchen met yoghurt. Dat zou je samen kunnen doen als huiswerk voor straks?” Ze begint keihard te lachen, en zegt: “Dat vindt hij misschien nog leuk ook!” Vol goede moed gaan we door met de sessie.

Ik krijg drie dagen daarna een berichtje: “We hebben samen gedoucht met chocoladevla. Hij is helemaal fan van de coaching!” En een smiley erachter met de slappe lach. Ik app een omhooggestoken duimpje terug.

## Een warme groet vanuit de Leuning

Na de afgelopen zonnige Koningsdag zullen velen zich opmaken voor de eerste versoepelingen – de winkeliers, de terraseigenaren, en wie weet, heeft ook u plannen voor een winkelbezoek in de Laanstraat of een kop koffie op een terras. U wordt ongetwijfeld met open armen verwelkomen. Tegelijkertijd zijn de dagelijkse cijfers nog altijd zorgwekkend en loopt het zorgpersoneel op haar tandvlees.

Vooralsnog hebben de versoepelingen geen consequenties voor De Leuning. De huidige maatregelen blijven daarom voorlopig nog

gehandhaafd. Ondertussen staan wij in de startblokken om, zodra het weer mag, gefaseerd een aantal activiteiten op te starten.

Tot die tijd moet u jammer genoeg “nog wat meer” geduld hebben, maar u weet: als u ergens mee zit of vragen heeft, neemt u dan a.u.b. contact met ons op! We zijn er voor u en zullen er alles aan doen om, binnen onze mogelijkheden, u van dienst te zijn!

We zijn te bereiken via [Practiviteiten@welzijnbaarn.nl](mailto:Practiviteiten@welzijnbaarn.nl) of bij de receptie van De Leuning.

### EEN PAAR LEUKE INTERNET-TIPS

Verder willen wij nog een drietal leuke doe-websites onder de aandacht brengen voor degenen die over internet beschikken:

[www.denationalethuisbingo.nl](http://www.denationalethuisbingo.nl)

[www.beteroud.nl/nieuws/binnenactiviteiten-voor-ouderen-coronavirus](http://www.beteroud.nl/nieuws/binnenactiviteiten-voor-ouderen-coronavirus)

[www.goudendans.nl/online-danslessen/](http://www.goudendans.nl/online-danslessen/) voor online danslessen.



@Freepik

## Sociaal wijkwerken in coronatijd



Wonen in de wijk, doe je niet alleen

### Wijkgericht werk Baarn

Normaal gesproken vindt u ons tweewekelijks op straat. Misschien bent u ons wel eens tegengekomen bij de supermarkt, terwijl u in de tuin aan het werk was, of wanneer we bij u aanbelden. In deze coronatijd is dat wat lastiger. We vragen ons regelmatig af of we mensen wel kunnen aanspreken. We doen dat nu wat meer op afstand, maar we zijn gelukkig wel op straat te vinden.

Op deze pagina vertellen we van tijd tot tijd wat we zoal tegenkomen en doen op straat. En ook: waartoe dat soms leidt. Zo komt u meer te weten van wat wij zien als “de pareltjes van de wijk”. En waarvoor we dit doen.

### VERHUISWENS

Begin dit jaar belden we aan bij een oudere dame (70+) die graag kleiner wilde gaan wonen. Maar hoe dit aan te pakken? Wij vroegen haar of ze op de hoogte was van de Verhuiscoach van Welzijn Baarn? Mevrouw had geen idee. Zo gezegd, zo gedaan: we brachten haar in contact met de Verhuiscoach. Mevrouw stond al lang ingeschreven als woningzoekende, maar wist niet goed waar te beginnen. Met de verhuiscoach maakte ze een stappenplan en binnen no time was zij verhuisd naar een meer passende woning. Het gaat niet altijd zo snel, maar met de korte lijntjes die we hebben kan het soms snel gaan.

### WE ZIJN BEREIKBAAR

Heeft u andere ideeën, wensen en of talenten die u graag zou willen inzetten in uw wijk, laat het ons weten. We ondersteunen u waar dit wenselijk en mogelijk is.

U kunt ons bereiken door contact op te nemen met een van ons, via:

Eline Gerritsen:  
06 – 432 62 967;  
Masja van der Linden:  
06 – 109 12 885;  
Latifa Souidi:  
06 – 106 46 080;  
Machteld van Vulpen:  
06 – 105 70 492.