

# Feelwise focust...



*Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Het is haar kracht om jou verder in je kracht te zetten.*

*Om je zelfkennis te laten groeien, rust in het hoofd te brengen & plezier in dat wat je doet. Zij denkt met je mee om je leven gericht vorm te geven zoals het voor jou klopt, zowel op het werk als privé. Haar motto luidt: Het leukste wat je kunt kennen is jezelf. Een motto waar zij, samen met haar cliënten, met veel passie, plezier en professionaliteit vorm aan geeft.*

'Ik weet eigenlijk niet wie ik ben.' Met deze woorden opent ze het gesprek. Na een huwelijk van 15 jaar en de komst van drie welkome kinderen is ze zichzelf volledig kwijtgeraakt. Haar man heeft een internationale baan, waarvoor hij veel moet reizen. Zij rolde van de ene in de andere niet leuke baan. Haar moeder begon vier jaar geleden te dementeren, de mantelzorgtaken die ontstonden heeft ze uiteraard op zich genomen.

Ze is echtgenote, werknemer, luizenmoeder, voetbalmoeder, lunchmoeder en moeder-moeder. En... ze is moe-der dan moe. Zich altijd richtend op de behoeften van iedereen om haar heen... dan heb je het druk, met zoveel mensen en evenzoveel (zorg)vragen.

Als oudste dochter voelde ze in haar jonge kindjaren al feilloos aan wat thuis nodig was om de boel draaiende te houden. Haar moeder had het zwaar met de zorg over zeven kinderen. Vader was veel van huis. Hij had, naast zijn vaste baan overdag, een bijbaan in de avonden en op zaterdag. Alleszeggend voor de grote verantwoordelijkheid die hij voelde om het gezin te onderhouden.

Deze verantwoordelijkheid was zo groot, dat hij deze elke dag wegspoelde met alcohol. Een kwade dronk was het resultaat. Haar moeder raakte er enorm overstuur van. Dit waren de momenten waarop cliënte wist dat ze zich stil moest houden, omdat anders de toon van ruzie zo gezet was. Ze ontdekte dat ze dit kon voorkomen door zachtjes op haar moeder in te praten en haar het gevoel te geven dat ze er niet alleen voor stond. Op mijn vraag wat cliënte, op die momenten in haar jeugd, zelf nodig had om zich thuis prettig en veilig te voelen, antwoordde ze 'geen idee'. Zo vanzelfsprekend gericht op de behoeften van anderen, zo weinig in contact met zichzelf.

Het patroon van ooit zette zich al die jaren vanzelfsprekend voort. Heel vaak hoorde ze zichzelf zeggen 'maakt me niet uit', 'kies

jij maar' en 'wat vind jij leuk?' en had ze geen idee wat zij nou eigenlijk zelf wilde. En nu... nu is het klaar. Ook al wil ze nog zo graag voor anderen zorgen, ze kan het simpelweg niet meer. Ze kan zichzelf niet meer in beweging krijgen en voelt van binnen veel onrust. Ze slaapt slecht, eet slecht, en bij het minste of geringste zitten haar tranen heel hoog.

Waar het inzicht vandaan kwam weet ze niet meer, en tegelijkertijd weet ze één ding zeker: 'Ik ben 43 jaar en ik wil nu ontdekken wie IK ben en wat voor mij belangrijk is'. Ze ontdekt dat haar kracht zowel haar kracht als haar valkuil is. Loepzuiver kan ze waarnemen en benoemen hoe situaties in elkaar zitten. Haarfijn voelt ze anderen aan en weet ze wat er bij wie speelt. Waar het 'misgaat', is dat ze zichzelf (en haar energie) als het ware aan de ander weggeeft. Tijdens de coachgesprekken leert ze hoe ze mensen tot hulp kan zijn, zonder daarbij zichzelf 'op te eten'. En... ze leert om niet automatisch voor een ander te zorgen. Het geeft haar kinderen de kans om zelfvertrouwen te ontwikkelen door zelf te doen, zelf te leren en zelf in actie te komen. En het levert haar meer dierbare tijd voor zichzelf op.

Daar waar dat zo spannend voor haar is, stimuleer ik haar om haar eigen wereld te vergroten. Dat doet ze door verschillende cursussen te volgen. Ze komt erachter dat ze het heerlijk vindt om te schilderen, en wat blijkt ... ze is er ook nog eens heel goed in. Wat deze nieuwe wetenschap met haar zelfvertrouwen doet, is prachtig en ontroerend om te zien. Haar moeder blijft ze met liefde verzorgen, nadat ze er bewust voor gekozen heeft dat ze dat ook echt wil doen.

Inmiddels heeft ze naast de gezinsplanner ook haar eigen agenda, waarin ze elke week tijd reserveert voor haar eigen activiteiten. Stap voor stap verkent ze haar horizon en ik heb er alle vertrouwen in dat ze dat zal blijven doen. Niet omdat het moet, wel omdat het (van haarzelf) mag.