

# 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.*

Ze belt me voor een afspraak voor een intakegesprek. Nadat we enkele zinnen hebben uitgewisseld, begint er op de achtergrond een kind te huilen. Ze zucht, verexcuseert zich en ik hoor haar zeggen 'mama komt zo naar je toe'. Het kind blijft jengelen. 'Ben ik weer,' zegt ze. 'Mijn zoontje is erg aanhankelijk de afgelopen tijd. Als ik maar een paar meter uit zijn buurt ga of iets voor mezelf doe, vraagt hij op deze manier aandacht. Ik vind dat ik hem die aandacht moet geven, ik voel me schuldig als ik dat niet doe. En tegelijkertijd word ik er soms stapelgek van.' Ze zucht opnieuw, haar vermoeidheid is in alles hoorbaar en voelbaar. Ik besluit het te benoemen. 'Je bent moe, klopt dat?' Ze slikt. Als de tijd er nu zou zijn, zou ik uren kunnen slapen,' zegt ze met trillende stem. 'Ik ben zo moe van alles wat moet.'

Nadat er ruimte in de agenda èn een oppas is gevonden, lukt het ons om een intakegesprek te plannen voor twee weken later. De dag van onze afspraak stuurt ze me vlak voor de afgesproken tijd een appje dat ze vertraagd is, omdat de oppas in de file heeft gestaan. Gehaast en zich verontschuldigd komt ze binnen. Ze gaat zitten op de plek waar ze naar buiten kan kijken. 'Dat geeft rust,' zegt ze. Op mijn vraag of ze het kent om achter de feiten èn de tijd aan te lopen, antwoordt ze bevestigend. 'En ik ben het zo ontzettend zat,' voegt ze er aan

toe. 'Ik wil er echt iets aan doen, omdat ik voel dat ik het niet volhoud en straks een burn-out te pakken heb.'

Het valt me op dat als ze er echt de rust voor neemt, ze heel goed ziet in welke patronen ze belandt. Dat ze 'nee' denkt en 'ja' antwoordt op de vraag of ze penningmeester van de buurtvereniging wil worden. Ze hoort zichzelf 'goed hoor' antwoorden op de vraag van de buurvrouw hoe het met haar gaat. Ze herkent en erkent dat ze heel hard werkt, thuis en op het werk. Vaak om te voldoen aan wat ze denkt dat anderen van haar verwachten. En daarmee vaak ten koste van zichzelf. Ze spaart denkbeeldige zegeltjes op een denkbeeldige spaarkaart. Voor elke keer dat ze zichzelf opoffert één zegeltje. Al na een week zijn er twee kaarten vol, die ze in staat van ontploffing figuurlijk bij haar nietsvermoedende man voor de voeten gooit. Dat hij er iets aan moet doen. Alsof hij iets aan haar keuzes kan doen.

Ze leert dat ze een keuze heeft om 'nee' te zeggen. Dat ze haar gezinsgenoten kan vragen om huishoudelijke taken te doen. Ze is er een leuker en blijer mens van geworden, zegt ze zelf. En haar man zegt dat ook. Voor elke keer dat ze hem vraagt haar te helpen gaat er een euro in de pot. Ze gaan er iets leuks van doen. Samen. En zij... mag beslissen wat.