



“De meeste mensen zijn krachtiger dan ze lijken, ze beseffen het alleen niet altijd.”

Kapitein van je eigen leven

DOOR ANNELIES VAN DER SANDEN

Soms is het lastig om vertrouwen te hebben in je eigen kracht en capaciteiten om zelf de regie in handen nemen of te houden in jouw situatie. Soms heb je daar wat hulp bij nodig. Bijvoorbeeld van een coach, mediator en trainer als Jacqueline van Oppenraaij van het Centrum voor Mediation en Coaching.

Ervaringsdeskundige

Ik sprak met Jacqueline in haar kantoor in een statige, oude stadsvilla in Harderwijk. “Wil jij daar gaan zitten?” vraagt ze, “mijn rug... hier zit ik fijner.” Ik vertel haar dat ik zojuist met Kim, een heel sterk meisje, heb gesproken. Ze luistert geboeid. Ze vertelt me over haar chronische aandoeningen: psoriasis over haar hele lijf, een schildklierafwijking, artritis psoriatica en dus pijnlijke gewrichten en wervels. Vandaar deze stoel. Hoe komt het dat ik niets zie van die huidziekte? Sinds enige tijd krijgt ze injecties, die heel goed helpen. Haar ogen stralen.

Sterker geworden

Haar lichamelijke klachten hebben haar niet belemmerd in haar persoonlijke ontwikkeling, integendeel, ze is er juist sterker door geworden. Vooral in haar jeugd moest ze vaak voor zichzelf opkomen. “Anders zijn doet pijn”, vertelt ze. “Ik heb gelukkig ontdekt wat mijn eigen kracht, mijn eigen talent is en daarin heb ik mezelf ontwikkeld. Ik voel me dan ook het beste als ik aan het werk ben met volwassenen, jongeren en groepen of in relaties die ontwricht zijn. Het is zo mooi om te zien dat er verandering mogelijk is, als je maar durft te confronteren, mensen zover krijgt dat ze onder ogen kunnen zien waar hun pijn zit. Zelf heb ik ook moeten leren om te zeggen wat me dwars zit, wat ik nodig heb, om mijn grenzen aan te geven op een manier die voor anderen niet vervelend is. En dat lukt niet als je jezelf in een slachtofferrol plaatst. Zoals in het liedje van Brigitte Kaandorp lacht ze: “Ik heb een zwáááár leven, moeilijk, moeilijk.” Nee, daar schiet je niets mee op.”

Vrijbaan Methodiek

Empowerment is innerlijk leiderschap, het zelf de regie hebben over je gevoel, gedachten en gedrag in je werk of in de groep. De Vrijbaan Methodiek is een manier om individueel



of in een groep aan de slag te gaan om je zelfregie te versterken. Zodanig dat je beter in staat bent zelf de regie te bepalen van je eigen ontwikkelingsproces. Deelnemen aan een training stelt je in staat om je eigen kracht te ontdekken en daarvan uit te gaan. En jawel, de meeste mensen zijn krachtiger dan ze lijken, ze beseffen het alleen niet altijd.

Leerkrachten getraind

Leerkrachten krijgen te maken met jongeren die last hebben van angst, lage zelfwaardering en gevoelens van depressie. Opvallend vaak spelen pestervaringen een grote rol. Daarom is het zinvol om leerkrachten te leren hoe ze jongeren zodanig benaderen, dat ze er sterker van worden. In een training gebeurt dat met behulp van een professioneel trainersacteur en weerbaarheidstrainer. Door ervaren leren: boksen als middel om de persoonlijke effectiviteit verder te ontwikkelen of te bevestigen. Dwars door je belemmeringen heen. Succeservaringen beleven. De training of coaching is gericht op je willen en voelen, op je denken en op je gedrag. Je gevoelens en gedachten beïnvloeden je gedrag. Soms moet je door je eigen belemmering heen om de ander te kunnen helpen om zelf sturing over haar of zijn leven te krijgen.

Ouders gecoacht

Een kind hebben met een aandoening is voor ouders vaak erg moeilijk. Je hebt je eigen verdriet vanwege jouw kind. Het ene uiterste is negeren, je eigen pijn wegstoppen, het andere uiterste is overdreven bezorgdheid. Allebei zijn niet altijd bevorderend voor het zelfvertrouwen van het kind. Kinderen zouden gebaat kunnen zijn bij ouders die de moed opbrengen om het gevoel, de angst en de pijn van zichzelf en die van hun kind te erkennen. Lukt dat niet zoals ouders en kind dat zouden willen, dan kan een coach hulp bieden.

Zes componenten

Er bestaan verschillende methoden om te trainen op empowerment. Jacqueline en haar collega Bianca Jansen hantieren het zes-componentenmodel.

- 1 Competentie: geloof in eigen vaardigheden en durf om iets aan te pakken.
- 2 Zelfbeschikking: eigen keuzes, controle over je eigen situatie, opkomen voor jezelf en niet makkelijk te beïnvloeden.
- 3 Betekenis: wat je doet past bij je en je wilt dat zo goed mogelijk doen.
- 4 Impact: je hebt zelf invloed op wat er in je leven gebeurt.
- 5 Positieve identiteit: je accepteert jezelf, durft jezelf te zijn. Je kunt realistisch kijken naar je mogelijkheden en accepteert je beperkingen.
- 6 Groepsoriëntatie: je bent actief deelnemer in je eigen groep (school, vrienden, familie). Je vraagt, aanvaardt en biedt hulp als dat nodig is.

Wanneer zinvol?

Het volgen van een Empowerment Training kan zinvol zijn als je gepest bent of wordt, je meer zelfvertrouwen wilt krijgen in de omgang met anderen, beter voor jezelf wilt opkomen. Of als je beter inzicht wilt krijgen in je eigen vaardigheden en effectief met kritiek wilt kunnen omgaan. Als je meer gezien of gehoord wilt worden en minder wilt piekeren. Of als je beter wilt leren omgaan met een beperking, die zowel lichamelijk als geestelijk kan zijn.

Handleiding en vergoeding

Jacqueline van Oppenraaij heeft een handleiding geschreven voor de 'Train de trainers' training. Deze wordt ter beschikking gesteld tijdens de training. Er zijn verschillende mogelijkheden om aanspraak te maken op een vergoeding voor training en/of coachtrajecten bij het Centrum voor Mediation en Coaching. Ze zijn te vinden op www.hetcentrumvoormediation.nl.

Even voorstellen: Bob Leenders

DOOR ANNELIES VAN DER SANDEN

In het lentenummer 2017 van *Wervelingen* stond de eerste cartoon van Bob. Hij zal voor de komende edities steeds een tekening aanleveren, geïnspireerd op een of meerdere artikelen/columns.

Wie is Bob Leenders?

Bob Leenders (59) is illustrator/cartoonist. "Mijn cartoons zijn illustratief en mijn illustraties zijn een beetje cartoonesk. De inhoud kan soms best serieus zijn, maar altijd is er wel een vleugje humor in te ontdekken." Zijn opleiding aan de kunstacademie (vormgeving en grafiek) deed hij naast zijn baan als vormgever/illustrator bij de PTT. Na een paar jaar besloot hij in overleg met zijn echtgenote om huisman te worden en alleen nog maar als tekenaar te werken. Al gauw werd hij vader van twee talentvolle zonen (Elco en Felix) die beide een universitaire studie hebben afgerond en actief zijn als popgitarist.

Opdrachten in overvloed

Intussen kwamen de opdrachten bij Bob binnen vallen. Men merkte zijn cartoons op en hij werd gevraagd door bedrijven, politieke partijen, bladen, kranten, pretparken enzovoort. Dertig jaar maakte hij wekelijks een cartoon voor weekblad *De Scherper* in Heusden. Daar heb ik hem leren kennen als iemand die alles wat er in de gemeente gebeurde bijhield. Hij wist plezier, verbazing of ergernis over situaties of heikele kwesties steeds gematigd kritisch en met humor in beeld te



brenge. Wat scoliose is, moest hij opzoeken toen ik hem vroeg om vier keer per jaar voor *Wervelingen* een cartoon te maken. Gezien de honderden tekeningen die hij maakte voor het blad 'Hartezorg' verwacht ik dat Bob ook in ons blad voldoende inspiratie zal opdoen voor leuke, kleurrijke tekeningen.

Eigen stijl

Bob heeft een duidelijk herkenbare eigen stijl. Hij maakt eerst een potloodtekening waarvan hij de lijnen vervolgens met Oost Indische inkt overtrekt (via een lichtbak). Dan gaat hij 'kliederen' met aquarelverf. "Ik kleur expres niet binnen de lijntjes" zegt hij en ik beaam dat het zijn cartoons levendig en vrolijk maakt. Hij maakt tegenwoordig nog maar één tekening per dag, waar hij soms een uur, maar soms wel drie tot vier uur over doet. "Dan ga ik iets anders doen" lacht hij, "want mijn rug is ook niet meer wat hij geweest is!"