

Hoe ga je om met je eigen besluiten. Het onderzoeken en ontdekken wie je bent, durven besluiten, biedt mogelijkheden. Deze bewustwording en persoonlijke groei vergroten het zelfvertrouwen. Gerda Fledderus (49 jaar) ondervond het aan den lijve, nam in haar leven veel 'eigen besluiten' en helpt nu als coach mensen met dit proces.

Mijn eigen besluit

Het proces

Coaching is een doelgericht proces dat aanzet tot nieuw gedrag. Vanuit deze visie gaat Gerda met mensen aan het werk. Ze begint elk contact met een kosteloos kennismakingsgesprek. 'Het is belangrijk dat je de juiste klik hebt om aan het werk te kunnen gaan. Samen ga je het proces in', vertelt ze. 'Wat is de vraag waar iemand mee komt, een scheiding is een ander verhaal met een andere vraag dan het verlies van een dierbare of je gezondheid. Als de juiste klik er is, maken we afspraken voor zes of zeven gesprekken van ruim een uur'.

Vanuit een veilig nest

'Alles wat ik heb meegemaakt hangt samen met hoe ik werk: mijn achtergrond, mijn scholing en de gebeurtenissen in mijn leven', zegt Gerda. Ze werd geboren als een na jongste in een groot gezin met acht kinderen en groeide op in een beschermde omgeving. Toen ze 17 jaar was voelde ze dat ze weg moest. 'Er was meer in het leven dan de veilige omgeving van mijn familie en ik wilde dat gaan ervaren. Ik begon een hbo-opleiding creatief educatief werk in Baarn en ging op kamers wonen. Het was een fantastische tijd. De studie was leuk en ik ontmoette nieuwe mensen. Na mijn opleiding ging ik in Utrecht werken. Geleidelijk ontwikkelde ik me verder op het gebied van re-integratie. Mensen die aan de rand van de samenleving staan, mensen met psychiatrische problematiek, mensen uit de bijstand, ik help ze weer op gang. Dat gaf voldoening.'

Verlies

Het leven lachte haar toe. Gerda trouwde en werd zwanger. Ze verheugde zich op een gezin en samen met haar man oud worden, maar het lot besliste anders. Na de geboorte van haar zontje Jonathan liep haar huwelijk stuk. Op dit verlies volgde een heftige tijd, waarin Gerda nieuwe keuzes moest maken voor de toekomst. 'Ik had een grote affiniteit met Zutphen. Mijn schoonouders, met wie ik het goed kon vinden, woonden er en het is een prachtige stad. Daar kwam bij dat ik in de krant een artikel had gelezen over een re-integratiebureau in Zutphen waar men op een manier werkte die mij aansprak. Ik heb contact opgenomen met de organisatie, solliciteerde en werd aangenomen als re-integratieconsulent voor volwassenen die vanuit de bijstand weer aan werk geholpen moesten worden. Later ging ik aan de slag als jongerencoach voor voortijdig schoolverlaters. Dit werk doe ik nog steeds.'

Samen met Jonathan verhuisde Gerda naar Zutphen. Ze kocht een huis en pakte haar leven vol energie weer op. Ze genoot van haar werk en van Jonathan.

Jonathan

En toen werd Jonathan ziek. Hij bleek een stofwisselingsziekte te hebben waaraan hij overleed toen hij vierenhalf jaar was. 'Hoe verdrietig ook, deze nieuwe verlieservaring heeft me uiteindelijk sterker gemaakt.' Gerda vertelt liefdevol over deze periode: 'Ik mocht maar kort deel uitmaken van zijn leven en het was

een heel kostbare tijd. Van Jonathan leerde ik dat er ondanks zijn ziekte ook mooie dingen in het leven zijn. Ik zie hem nog voor me met zijn handen gevouwen onder zijn kin en zijn lieve ogen naar mij opgeheven. Dat geeft me de drive om door te gaan met mijn leven. Ik moet als het ware het leven voor hem waarmaken.'

Kracht

Kort na het overlijden van Jonathan ging Gerda weer aan het werk. Ze wilde door met de kracht die ze putte uit het korte leven van Jonathan. Echter, dit verlies vroeg meer tijd en haar lichaam zei keihard: stop, eerst werkelijk op krachten komen. Gerda vertelt: 'Los van wat er op je pad komt, is het goed erbij stil te staan. Juist de bewustwording maakt dat je een volgende stap kunt zetten. Je bent niet je verdriet, je hebt verdriet. En dat verdriet kun je bijsturen. Ik dreigde die stap over te slaan, en werd teruggelaten. Het is nu een van de kerndoelen van mijn coaching. We hebben allemaal verwachtingen in het leven. Als dat verandert ben je teleurgesteld en als het heel heftig is, ervaar je het als verlies. Ik coach nu mensen in bewustwording en bijstellen van die verwachting. Verdriet mag er zijn; je kunt het gebruiken als voeding om verder te gaan. Iedereen heeft zijn eigen kracht. En dat aanboren is wat mij inspireert.'

Eigen bedrijf

Langzaam kwam Gerda weer op krachten en vanuit haar ervaring als re-in-

‘Verdriet mag er zijn; je kunt het gebruiken als voeding om verder te gaan. Iedereen heeft zijn eigen kracht’

tegratieconsulent zette ze haar eigen re-integratietraject in gang. Haar werkgever gaf haar hierbij de ruimte om te herstellen en terug te keren naar haar oude baan. Met het herstel kwam ook Gerda's drang naar verdere ontplooiing terug. Ze volgde trainingen en opleidingen en werd gecertificeerd coach middels de kompasvisie van Schouten en Nelissen. Geleidelijk vielen haar eigen levenslessen en het werk dat ze deed samen. Ze besloot deze ervaring gestalte te geven in een eigen bedrijf, *Eigen Besluit (Coaching en empowerment)* dat in oktober 2017 van start ging; de maand, 19 jaar na de geboorte van Jonathan. Het doel van haar coaching is samen op zoek gaan naar de eigen kracht van haar klanten. ‘Door mijn opleiding heb ik voldoende coachingsvaardigheden, tools, om mensen te helpen, maar daar gaat het niet alleen om. Het echt aanwezig zijn, het verhaal van de ander centraal stellen en van daaruit kijken wat er nog meer mogelijk is, dat is belangrijk. Tools zijn slechts de instrumenten om iets in beweging te zetten.’

Spiegelen

‘Samen met de klant sta ik stil bij de ervaring van verlies, de pijn, onzekerheid en de leegte die het verlies met zich meebrengt. Samen zoeken we naar mogelijkheden om vanuit die ervaring verder te gaan. Het belangrijkste daarbij is ‘spiegelen’, meevoelen met het verhaal en van daaruit zoeken naar nieuwe stappen; waar gaat het echt over, waar zit je kracht en wat heb je nodig om verder te



‘Alles wat ik heb meegemaakt hangt samen met hoe ik werk: mijn achtergrond, mijn scholing en de gebeurtenissen in mijn leven’

gaan.’ Dit doet Gerda met diverse oefeningen zoals mindfulness, maar ook met behulp van opdrachten. Soms is dat het bijhouden van een boekje met mooie herinneringen, soms is dat met behulp van symboliek.

Gerda illustreert het met haar eigen ervaring. ‘Iedereen heeft wel iets waarmee hij vorm kan geven aan zijn verlieservaring. Na het overlijden van Jonathan zocht ik een mooie plek om hem te gedenken. Via de Stichting stofwisselingsziekten bestond de mogelijkheid om samen met natuurmonumenten een boom te planten voor de overleden dierbare. Zo heb ik ergens in Nederland, aan een dijk een prachtige lindeboom geplant. De boom groeit en bloeit en is voor mij een dierbare plek om hem te gedenken.’

Geen therapeut

‘Coaching is iets anders dan psychotherapie. ‘Ik ben geen therapeut’ benadrukt Gerda. ‘Een therapeut werkt aan de scherpe kantjes van een trauma. Een coach zit in het vervolgtraject. Coaching

gaat over doorgaan vanuit eigen potentiële kracht, een appel doen op die kracht om van daaruit vervolgstappen te zetten. Soms zit er drie weken tussen afspraken, soms meer. De klant bepaalt het tempo. Na zes keer hoeft niet alles klaar te zijn, het doel is dat men weer verder kan. De scheidslijn met therapeuten is heel dun en het eerste gesprek dient mede om dat helder te krijgen. Soms is therapie nodig voor iemand aan coaching kan beginnen.’

Een druppel in het water

Op Gerda's kaartje staat een druppel die in het water valt. Ze beschrijft dit als volgt: ‘Op het moment dat iemand werkelijk zijn eigen besluit neemt en weer durft te geloven in zichzelf en zijn kracht, zal het lukken om de ervaring van verlies en pijn te zien als een proces dat hem heeft gemaakt tot wie hij nu is. Die eerste stap kan hetzelfde effect hebben als een druppel in het water. Alle druppels in het water van mijn leven, al mijn eigen besluiten, hebben geleid tot wie ik nu ben. Een rijke ervaring, een bijzonder proces. *’