




# Verhalen van Petra

Inlevingsvermogen en begrip waren de sleutelwoorden voor de grote verandering die Harry, 59 jaar, heeft mogen doormaken. Alexandra, zijn coach, bezit deze onmisbare eigenschappen en heeft deze betoond voor de situatie waarin Harry verkeerde. Hij kwam eenzaam thuis te zitten en kwam tot niks meer. Na een goed leven achter de rug te hebben gehad met huisje, boompje en beestje, heeft zijn leven een wending gekend.

“Ik heb verschillende dingen meegemaakt die je niemand gunt”, zegt hij. Omdat hij zichzelf wilde bevrijden uit deze cirkel heeft hij zich opengesteld voor ondersteuning bij NBE. Over het pad waarop hij is vastgelopen en het pad dat hem daaruit heeft geleid, vertelt hij wijzend naar een glas water op tafel: “De rechterkant van het glas is de weg die bekend is. Ineens zit je onderin en moet je aan de linkerkant weer omhoog. Dat is eng, dat is onbekend. Je weet totaal niet wat er voor jou te halen valt, wat het teweegbrengt. Dan begin je ergens aan, terwijl je bij iedere stap denkt: ik weet het niet hoor. Maar stap voor stap begin je herkenning te voelen in wat je doet. Als je daar dan echt de tijd voor neemt, ontdek je wat bepaalde dingen voor je hebben betekend in het verleden, en kun je op die voet verder. Je kunt teruggrijpen naar iets dat positief was, wat je een paar jaar vergeten bent omdat het in die vervelende situatie anders was.”





Ondanks de moeite kan Harry terugkijkend met volle overtuiging delen wat hij aan den levende lijve heeft ondervonden: “een slechte periode na dat je het altijd goed hebt gehad, kan een grote zegen zijn als je daaruit weet op te krabbelen. Ook al is het een strijd.” Harry heeft er ontzettend veel van geleerd. Kracht gaat niet verloren, maar dien je dan juist aan te boren, hetzij d.m.v. hulpverlening, hoor ik uit zijn woorden. Het brengt Alexandra voldoening om mensen gemotiveerd te zien worden om aan zichzelf te werken en getuige te zijn van de ontwikkelingen en de inspiraties die daaruit voortkomen. Harry heeft dankzij ondersteuning meer grond onder zijn voeten waardoor hij stabiel staat en in staat is dingen op te pakken van eerder.



Het advies dat Harry aan mensen zou meegeven die in een soortgelijke situatie zitten als waar hij in heeft gezeten luidt: “Stel je ervoor open en zie wat er gebeurt. Zolang er respect en acceptatie is, grijp hulp die je aangeboden wordt met beide handen aan”, luidt zijn advies. “Je mag vallen,” vervolgt hij, “en voor een periode kan thuiszitten ook goed zijn, maar uiteindelijk weet je nooit wat de toekomst brengt...”

De groei die Alexandra in Harry mag zien zijn de grote stappen die hij richting zelfacceptatie heeft gezet; hij is in staat fouten te erkennen en minder streng voor zichzelf te zijn.






Over de sleutels voor succesvol samenwerken deelt ze: “Stap voor stap vertrouwen opbouwen. Belangrijk is het om niet alleen vertrouwen te winnen, maar vooral ook te behouden.”

De meest waardevolle eigenschappen van Alexandra volgens Harry en daarmee hetgeen iedere coach zou moeten koesteren zijn inlevingsvermogen en gelijkwaardigheid. Deze blijken verbindend en essentieel. De grootste les die Alexandra geleerd heeft in het algemeen door coaching is: “Your opinions do not matter. Je kunt wel denken dat je dingen weet dankzij een opleiding, maar de deelnemers komen met een doel. En wat je doet als coach is richting geven, maar uiteindelijk vult de deelnemer zelf zijn weg in. Je laat mensen zich zelf ontwikkelen”, zo luidt haar conclusie.

Harry werkt inmiddels vrijwillig en dat ervaart hij als zeer prettig, dat doel is behaald: “Ik moet zelfs uitkijken dat ik niet teveel hooi op mijn vork neem.” Hij helpt mee in de tuin, bij buurtbemiddeling, organiseren van activiteiten en gaat de coach opleiding volgen. Harry maakt kenbaar dat hij uiteindelijk zelf alles heeft moeten doen, maar puur begrip, inlevingsvermogen en acceptatie van Alexandra waren duidelijk onmisbaar om dit pad te kunnen bewandelen.



We sluiten af met de toekomstwensen voor elkaar. “Harry wat ik jou toewens is dat je blijft werken aan jezelf en begrip houdt voor jezelf. Je hebt grote stappen gemaakt, zoveel van jezelf geaccepteerd, prachtig om te zien. Geef vooral nooit op”, sluit ze mee af. Harry zijn wens luidt als volgt: “Dat Alexandra blijft wie ze is. Dat ze ook zichzelf blijft ontwikkelen door de gesprekken heen die zij met mensen voert”.

*Ik ben positief geraakt door de grote verandering die een mens mee kan maken, en nog meer herinnerd aan hóe en wáárdoor mensen deze ontwikkelingen mee kunnen maken. Je hoort het zo vaak, het woordje inlevingsvermogen, acceptatie en begrip. Toch kan de waarde ervan zo snel vergeten worden, achterwege blijven en niet in praktijk worden gebracht. Als ik dit ontroerend en positief verhaal dan hoor van twee mooie mensen dan ontstaat er een diep verlangen in mijn hart om deze eigenschappen te koesteren, meer dan ooit. Ik hoop dat jullie lezers, dit verlangen met mij delen.*

*Liefs, Petra*