

ACCEPT- TEREN

*dat het leven
soms helemaal
ruk is,*

KAN

HELPPEN

Coach Bregje laat mensen anders naar de wereld en zichzelf kijken

Bregje (45) is moeder van een druk gezin met vier meiden. Een van haar jongste dochters heeft bovendien vierentwintig uur per dag zorg nodig. Daarnaast runt ze ook nog een succesvolle praktijk als provocatief coach, waarbij ze personen en bedrijven leert om eens héél anders naar de zaken te kijken. Bregje draait nergens omheen, gaat er soms met rauwe humor én gestrekt been in, maar blijft vooral ook altijd zichzelf.

In de coronatijd heb ik langs de zijlijn in alle rust eerst alles over me heen laten komen. Er gebeurde van alles. Mensen kwamen met ideeën om maar aan de gang te blijven, maar ik had die behoefte niet zo. Ik wilde er zijn voor mijn vier meiden. Hoe het met werk ging, dat zou ik later wel zien. Dat was spannend, want ik had net een grote investering gedaan, maar toch voelde het als een goede beslissing. Ik probeer altijd op een iets andere manier naar de wereld te kijken. Als er een probleem is ontstaan, groot of klein, probeer ik een manier te zoeken om het minder zwaar te maken. Soms door rauwe humor of door net even een andere invalshoek te kiezen. Zo kwam een van mijn dochters op een dag intens verdrietig naar me toe, want ze had bedacht dat

ik meer van haar zus hield dan van haar. Huilend zei ze: 'Je houdt meer van haar dan van mij!'

'Ja, dat klopt,' antwoordde ik. 'Maar dat is alleen op dinsdag en vrijdag, hoor.' Natuurlijk keek ze me gek aan en ik ging nog even door. 'Ja, want jij hebt de woensdag en maandag al, en je andere twee zussen de dagen die overblijven!' Door de verwarring ging de scherpe emotie er bij haar vanaf en toen konden we het er op een rustige manier over hebben.

Door een kwestie even net iets anders te benaderen, kun je er vaak met elkaar ook wat beter over praten."

ZoetZuur

"Samen met mijn man Jeroen heb ik vier dochters. Julia is de oudste, zij is dertien. Olivia is tien en Valerie en Isabel zijn allebei acht, bijna negen. Het mooie is dat Jeroen en ik tegenpolen zijn. Ik ga graag op mijn gevoel af, hij is een echte bèta-man, heel rationeel en goed met cijfers en formules.

'Het hoeft voor mij allemaal niet zo liefjes, het mag best schuren of afwijkend zijn'



Wij versterken elkaar en vullen elkaar aan, net zoals wetenschap en spiritualiteit dat doen.

Ik werk al jaren als coach en heb een eigen bedrijf dat goed loopt. Maar toen door het coronavirus alles op zijn kont lag, ben ik gaan nadenken over een nieuwe weg die ik wil inslaan. Het heeft geleid tot het opzetten van ZoetZuur Kumpany, waarmee ik een ander geluid wil laten horen in de wereld. Ik geef trainingen en leid mensen op. Daarnaast coach ik in individuele sessies en verzorg ik workshops, lezingen en teamdagen, waarbij ik de deelnemers wil laten zien dat je niet hoeft vast te houden aan 'hoe het heurt'. Over de naam heb ik lang nagedacht, daar zit dus ►

ook zeker een visie achter. Het hoeft allemaal niet zo liefjes, het mag best schuren of afwijkend zijn. Het zoet bestaat niet zonder het zuur, het houdt elkaar in balans.

'Het is echt iets van deze tijd om te denken dat je alsmaar gelukkig moet zijn'

Accepteren dat het leven soms helemaal ruk is, helpt ook als je problemen ervaart. Het is iets van deze tijd om te denken dat je alsmaar gelukkig moet zijn. Het kan ook heel verfrissend zijn om te accepteren dat nare gevoelens, zoals schaamte en angst, er gewoon bij horen. Tragiek, pijn en lijden zijn onlosmakelijk met het leven verbonden. Sociale media versterken het idee dat alles geweldig moet zijn. Ik vraag me af: waarom delen we de dingen waar we ons voor schamen niet vaker? Waarom laten we onszelf niet écht zien aan de ander?"

Lijm snuiven

"Het delen van ongemak kan helpen. Dat heb ik zelf al ervaren toen ik begin twintig was en moest afkicken. Ik was verslaafd aan het snuiven van lijm. Hoe dat zo was gekomen? Mijn vader was graag bezig met bouwpakketjes en op een dag zag ik een flesje thinner staan. Ik snoof eraan en vond het heerlijk. Het gaf me een prettige, maar kortstondige high. Vanaf dat moment

kroop de gewoonte erin om aan de fles te ruiken als mijn vader er niet was. Dat gedrag liep langzaam over in een verslaving. Ik deed het alleen maar als ik alleen was en dat

maakte het heel eenzaam. Niemand wist ervan, maar het had wel degelijk invloed op mijn functioneren. Zo merkte ik na verloop van tijd dat ik dingen begon te vergeten. Ik zakte ook daardoor tot twee keer toe voor mijn vwo-examen, maar kon met niemand delen hoe dat was gekomen. Ik schaamde me voor het geheim dat ik met me meedroeg en voelde me schuldig. Vooral als mensen tegen me zeiden dat ze me zo leuk, lief en open vonden. Dan dacht ik: je moest eens weten.

'Mijn eigen donkere ervaringen gebruik ik in mijn werk om anderen verder te helpen'

Op een dag hoorde ik op tv bij *Oprah* iemand praten die ook een verslaving moest overwinnen. Die zei toen: 'Je

moet het gaan delen, dat is de eerste stap.' Ik had toen al een relatie met Jeroen en weet nog goed dat ik hem riep en het hem vertelde. Daarop hebben we onze beste vrienden laten komen, aan wie ik ook vertelde waar ik mee worstelde. Dat heeft geholpen. Stukje bij beetje ben ik die verslaving de baas geworden."

Trauma

"Ik denk dus dat het belangrijk is om anderen deelgenoot te maken van wat je vindt, denkt en voelt. Ook als dat niet altijd even fraai is. Of misschien wel juist dan. Je hoeft dat niet uit te vergroten of uit te buiten, maar gewoon erkennen dat het er is en dan doorgaan, dat geeft lucht. Mijn eigen donkere ervaringen gebruik ik in mijn werk om anderen verder te helpen. Je kiest namelijk zelf hoe je ergens mee omgaat. Daarbij is het ook belangrijk om te kijken naar wat het beste bij jou past. Ik heb een huidaandoening, vitiligo, waardoor ik onder de witte vlekken zit. In mijn jeugd heb ik daar wel mee geworsteld, want je ziet er toch anders uit. Tijdens een

vakantie ontmoette ik een meisje dat hetzelfde had als ik. Zij vertelde dat ze een vitiligo-praatgroep bezocht.

Enthousiast ging ik naar mijn moeder: 'Mam, er is een praatgroep voor mensen die vitiligo hebben!' Ze vroeg: 'Wil je dan de hele tijd over je vlekken praten?' Nee, dat wilde ik niet. 'Dan moet je dus niet bij zo'n praatgroep gaan,' zei ze. Zo is het ook. Wat voor de een geweldig werkt, hoeft voor de ander helemaal niet te werken. Voor mij was het beter om er niet te veel mee bezig te zijn. Zo kon ik er het makkelijkst mee omgaan. Ook in mijn volwassen leven ben ik op de nodige uitdagingen gestuit en heb ik verdriet gehad. Zo is



'Diep vanbinnen voelde ik dat Isabel dit zou overleven en dat gebeurde gelukkig ook'

mijn tweede zwangerschap geëindigd in een vroeggeboorte. Ons kindje leed aan het syndroom van Patau, een ernstige chromosoomaandoening. De baby had slechts één procent kans om een geboorte te overleven. En als het kindje al in leven zou blijven, zou het waarschijnlijk alsnog in het eerste levensjaar komen te overlijden. Ik was bijna zestien weken zwanger toen de bevalling werd opgewekt. Superpijnlijk en verdrietig, maar we zijn goed begeleid bij het proces. Dit trauma draag ik met me mee, dat ga ik niet wegpoetsen

of ontkennen, maar het beheerst mijn leven niet."

Blind

"Daarna hebben we nog drie meisjes gekregen. Bij mijn laatste zwangerschap bleek ik zwanger te zijn van een tweeling. Isabel en Valerie zijn na zes maanden zwangerschap geboren. Na drie maanden kreeg Isabel netvliesloslating, een complicatie die wel vaker voorkomt bij kinderen die te vroeg geboren zijn. Ze is daar meteen aan geopereerd, maar tevergeefs. Omdat ze tijdens de operatie geïntubeerd is - een buis in haar keel heeft gehad - kreeg ze problemen

met drinken. Ze heeft lang in het ziekenhuis gelegen, zeven maanden maar liefst. Dat heeft ook weer gevolgen gehad voor de hechting.

Met Isabels ogen is het helaas niet meer goed gekomen, ze is blind. Dat vergt een andere benadering. Mensen die blind zijn, hebben veel behoefte aan structuur, juist omdat ze niet kunnen zien. Ook Isabel is het meest gebaat bij voorspelbaarheid. We merken dat ze heel angstig kan zijn. Door alles wat ze heeft doorstaan, heeft ze ook een ontwikkelingsachterstand. Ze heeft vierentwintig uur per dag zorg nodig en gaat naar een speciale school. Veel dingen begrijpt ze niet, maar we merken dat ze wel een ontwikkeling doormaakt, op alle gebieden. We weten alleen niet waar het heen gaat en wat haar eindpunt zal zijn. Elke stap die ze zet, is voor ons echt een mijlpaal. Haar zus Valerie begint zich nu te ►

realiseren dat de situatie met haar tweelingzusje bijzonder is. Ze begint zich van alles af te vragen, bijvoorbeeld waarom haar zusje blind is en zij niet. Die schuldvraag is niet heel gek, maar we willen voorkomen dat ze daarmee gaat worstelen. We leggen haar uit dat je sommige dingen gewoon niet kunt beïnvloeden. Soms is het gewoon pure pech. Net zoals je naar de Efteling kunt gaan en het uitgerekend

naar het ziekenhuis. Omdat de ambulancemedewerkers geen reflexen zagen in Isabels ogen, werd al snel besloten om de traumahelikopter te laten komen. Het was een achtbaan waarin we werden meegesleurd. Er was op dat moment eigenlijk geen ruimte voor emoties. Jeroen en ik stonden op standje overleven. Maar diep vanbinnen voelde ik dat Isabel het zou redden en dat gebeurde ook.

blijven die ik ben. Ik hou me bewust bezig met wat ik kan en wat ik wil. Ik kan best een luie moeder zijn. Ik hoef mijn kinderen echt niet elke dag een ovenschotel met verse groenten voor te zetten, een keer pizza is ook oké. En strijken, daar doen we niet aan. We vouwen alles gewoon heel strak op.

Twee keer per week komt er voor Isabel een oppasmeisje en dat geeft ons de gelegenheid om er echt voor elkaar te zijn of om iets voor onszelf te doen. Heel waardevol vind ik dat. Door hoe ik als mens ben gegroeid, heb ik anderen echt wel iets te bieden. Dat hoor ik ook terug van mijn klanten. Ik doe aan provocatieve coaching, wat wezenlijk anders is dan het traditionele coachen. Er ging een wereld voor me open toen ik met deze vorm van coaching in aanraking kwam. Als je kunt loslaten hoe het hoort, is er ineens heel veel mogelijk. Problemen worden niet tot in den treure geanalyseerd. Door de ander te prikkelen, kom je snel tot de kern én tot een oplossing. Je gaat op een speelse manier te werk en humor is daarbij een belangrijk middel. Dat vind ik belangrijk, want als je humor toelaat, kun je moeilijkheden beter aan. Inmiddels heb ik al heel veel mensen anders naar de wereld en naar hun problemen laten kijken en ik hoop nog veel meer mensen te bereiken. Ik heb goede hoop dat dit met ZoetZuur Kumpany helemaal gaat lukken en heb alle vertrouwen in de toekomst!" ■

'Ik erken dat de pijn er is, maar kies er ook voor om die niet constant te hoeven voelen'

die dag ineens pijpenstelen regent. Daar doe je niets aan, want daar heb je helemaal geen controle over."

Achtbaan

"Begin van de zomer hadden Jeroen en ik vrij. Het was een fijne avond, waarop we het wat later maakten dan normaal. Zoals altijd gingen we langs Isabel voordat we naar bed gingen. Jeroen zag dat ze in het slijm lag, haar haren lagen in donkerrood braaksel. Ze ademde ook heel moeilijk, alsof er iets in haar keel zat. We belden meteen 112 en voordat ik het wist, stond het huis vol mensen. Julia was op surfkamp, ik bleef bij de twee andere meisjes, terwijl Jeroen bij Isabel bleef. Opa en oma werden gebeld. Zodra die er zouden zijn, zouden wij meegaan

Om half twaalf 's avonds hadden we haar gevonden, om half vier die nacht klonk ze pas weer als de oude Isabel. Onderzoeken hebben niets zorgwekkends uitgewezen. De diagnose luidt dat het een epileptische aanval is geweest. Ze heeft medicatie gekregen en er wordt van uitgegaan dat het eenmalig was. Het was voor ons allemaal een heftige gebeurtenis, maar ook toen hebben we zo snel mogelijk de draad weer opgepakt. Onder meer door weer te gaan werken. Ik vond het prima om het erover te hebben, maar het was daarnaast ook prettig om mezelf af te kunnen leiden. Ik erken dat de pijn er is, maar kies er ook voor om die niet constant te hoeven voelen. Dat is iets wat werkt voor mij, zo kan ik de Bregje

Meer weten over Bregje en haar kijk op het leven? Kijk op: www.zoetzuur-kumpany.nl.