

< BACK TO LIST

## MARIE

25 ans - 1050

MARIE is zelfstandig sinds haar zeventiende. Veel keuze had ze niet. In die tijd verdrong het betalen van de huur alle vragen over de toekomst. Vandaag volgt MARIE een opleiding van drie jaar voor gespecialiseerd opvoeder-begeleider, ze zoekt werk en een nieuwe flat. Onlangs is ze gestart met vrijwilligerswerk voor de vzw Equinox. Ze begeleidt kinderen die geen muziekles kunnen volgen van de school naar het koor. "Ik zing samen met hen om te laten zien dat je er niet van dood gaat om gek te doen."

### **Waarom had je behoefte toen je startte met deze coaching?**

Ik moest mezelf terugvinden om echt te weten wat ik wilde doen, zonder me met te veel zaken tegelijk bezig te houden.

### **Hoe voelde je je bij het begin van de coaching?**

Na de eerste dag vroeg ik me af waar ik aan begonnen was ... Ik voelde me een beetje verloren. Maar ik heb volgehouden tot het einde. Pas toen de coaching achter de rug was, besepte ik dat dit precies was wat ik nodig had!

### **Wat heeft het je bijgebracht?**

Ik kijk nu anders aan tegen falen, dat ik vroeger alleen maar negatief zag.

Ik begrijp nu ook dat ik geduld moet hebben als ik iets goeds wil. Vroeger wilde ik altijd alles meteen. Maar een van onze coaches zei dat als we echt een job zoeken, als we ons elke dag helemaal geven, dat je dan nog steeds zes maanden moet rekenen om die te vinden. Terwijl ik dacht: als je twee weken heel hard zoekt, dan komt het in orde.

Ik heb ook geleerd om mijn gevoelens te accepteren. Voordien vond ik iemand die huilde of die zijn emoties liet zien zwak. Maar nu begrijp ik dat je een probleem meteen moet aanpakken en geen drie of vijf jaar later ... Ik vind het nog steeds moeilijk, dat zal ik niet verstoppen, maar ik denk er vaak aan. Als je moet huilen, dan moet je huilen. Ik hield alles tegen. Zelfs positieve gevoelens vond ik moeilijk om toe te laten.

En ik heb meer vertrouwen in mezelf.

### **Hoe komt het dat je vandaag meer vertrouwen hebt?**

Doordat ze tijdens de begeleiding zo vaak tegen me gezegd hebben dat ik het kon. Doordat ik het resultaat zie van wat ik vandaag doe.

### **Wat is voor jou COACH2START in een paar woorden?**

Aangrijpend, verwarrend, verrijkend.

MARIE nam deel aan de eerste sessie van COACH2START in november 2016.

---

✉ chantal\_213@hotmail.com

ANISSA

ARTO

CEYLAN

