

Haal kracht uit je kwetsbare kant

# OMARM je inner sukkel

OVER ONZE MINDERE KANTEN EN TEGENSLAGEN HEBBEN WE HET LIEVER NIET. ZONDE! ERVARINGSDESKUNDIGEN EN PROFESSIONALS OVER DE ZIN VAN JE KWETSBAAR OPSTELLEN.

tekst Marleen Vos & Heidi Kruize fotografie Brenda van Leeuwen styling Esther de Munnik

Alexandra Smith:  
'Als je praat over je tegenslagen  
ontstaat er verbondenheid'

**T**oen Alexandra Smith (39), schrijver, presentatiecoach bij Fabel ([www.fabelaars.nl](http://www.fabelaars.nl)) en model, wéér een boekjaar met slechte cijfers dreigde af te sluiten, besloot ze met de billen bloot te gaan. Ze schreef het boek *100 dagen dankbaarheid, dagboek van een zzp'er in crisistijd*.

"Ik durfde nooit te zeggen dat ik amper rondkwam terwijl ik er keihard voor werkte. Zzp'ers praten over het algemeen vooral over successen: *fake it till you make it*, en ik ging daar lange tijd in mee. Maar toen ik voor het tweede jaar op rij slechte omzetcijfers had, besloot ik dat het anders moest. Wat zou er gebeuren als ik eerlijk was over mijn financiële situatie? Ik wilde een boek schrijven waarin ik volledige openheid zou geven over mijn jaar- en weekomzetten, de tegenslagen en de afwijzingen. Om mezelf uit te dagen wilde ik het in honderd dagen schrijven en in dezelfde periode mijn gemiddelde maandomzet verdubbelen. Dit is ruimschoots gelukt.

Veel zzp'ers denken dat door te zeggen dat het slecht gaat, mensen aannemen dat ze slecht zijn in hun werk. Gelukkig verandert dit, mede dankzij mijn boek. Ik stelde me kwetsbaar op en nu vertellen anderen me over hun eigen tegenslagen. Belangrijker nog: ze vragen hulp. Laatst mailde een advocaat me dat hij door mijn boek begreep hoe belangrijk het is om je passie te volgen. Hij had een beroep dat eigenlijk niet bij hem paste. Ik adviseerde hem een loopbaancoach en nu volgt hij een verandertraject.

Door mijn openheid groeide niet alleen mijn business, maar ik ook ikzelf, als mens. Ik voelde me met de dag sterker en hoe meer ik erover schreef en sprak, hoe meer anderen dat ook deden. Ik kreeg succes dankzij het gebrek eraan! Inmiddels geef ik ook inspiratiesessies aan andere zelfstandig ondernemers. Het is

### Expert Marjon

Marjon Bohré (46) is eigenaar van Bureau Bohré ([www.bubozz.com](http://www.bubozz.com)) en expert op het gebied van veerkracht. Ook is ze de enige gecertificeerde consultant in Europa van Brené Brown, auteur van bekende boeken als *De kracht van kwetsbaarheid*.

### Hoera, je bent mens!

Marjon: "Je kwetsbaar opstellen is laten zien welke emoties iets bij je oproept. Dat hoeft niet over negatieve emoties te gaan, je kunt ook ergens heel blij van worden. Dat maakt je ook kwetsbaar, omdat je laat zien dat je geraakt wordt."

### De do's en don'ts

Wil je bewuster kijken naar je kwetsbaarheid? Volgens Marjon zijn de volgende punten handig om in je achterhoofd te houden.

#### Do's:

- \* Stel je belangrijkste waarden in het leven vast, zoals vriendelijkheid, eerlijkheid en positiviteit.
- \* Bepaal welk gedrag daarbij hoort en probeer dat in de praktijk te brengen.
- \* Bespreek je gevoelens met mensen die je vertrouwt. Zo'n 'support-netwerk' is cruciaal als je meer van jezelf wilt laten zien.
- \* Stop energie in wat belangrijk is en niet in dingen die je doet omdat 'het hoort'. Denk aan sporten of muziek maken. Het geeft energie en meer ruimte om te zijn wie je écht bent.
- \* Stel grenzen en bewaak die. Of het nu gaat om je agenda, de manier waarop anderen tegen je praten of je werk. Communiceer ze vriendelijk, maar beslist en houd je er zelf ook aan.
- \* Noteer aan het einde van



heel bijzonder wat er gebeurt als ik mijn cursisten tijdens een workshop vraag zich kwetsbaar op te stellen. Als je aan een vreemde moet vertellen welke hindernissen je op je levenspad hebt ondervonden en hoe dat je onderneming beïnvloedt, is dat eng. Maar doordat iedereen het op dat moment doet, ontstaat er een magische, intieme sfeer en verbondenheid.

Nee zeggen is moeilijk voor zzp'ers in crisistijd. Ik heb het moeten leren, ook privé. Alles doen om een ander blij te maken gaat ten koste van jezelf. Je verstopt een deel van jezelf. Relaties lijden daaronder omdat mensen nooit zullen zien wie je echt bent. Eerlijk zijn is de puurste vorm van zelfliefde en jezelf omarmen is een eerste stap in de goede richting."

**'Door mijn openheid  
groeide mijn business  
én ikzelf, als mens'**

de dag drie dingen waar je dankbaar voor bent.

#### Don'ts:

- \* Deel niet alles met iedereen. Je kwetsbaar opstellen is niet hetzelfde als je ontharingsbehandeling op Facebook zetten. Wees kritisch in wat je wilt bespreken, met wie en wanneer.
- \* Je hoeft niet alles van iedereen te horen. Kies bewust wat jij wél en niet wilt weten. Als mensen alles met je delen, kan dat voelen als inbreuk op je privacy. Maak dan vriendelijk, maar duidelijk een eind aan zo'n gesprek.
- \* Deel niet in één keer al je onzekerheden; neem de tijd om relaties op te bouwen. Elke keer een beetje meer vertellen leidt tot veel meer contact. Zo leer je ook hoe een ander omgaat met jouw informatie.
- \* Denk nooit dat kwetsbaarheid gelijk staat aan zwakte. Een kwetsbaar gevoel hoeft je niet te onderdrukken of overschreeuwen, maar zoek steun en deel het. Zo ontstaat verbinding.
- \* Geef niet toe aan de 'kwetsbaarheidskater'. Dat is het gevoel dat je kunt hebben als je iets heel persoonlijks hebt gedeeld met een ander en later denkt: wat heb ik nou weer

gezegd?! Wees aardig voor jezelf; je was moedig genoeg om iets van jezelf te laten zien.

#### Vooral lezen!

- \* *De menselijke organisatie, bouwen aan verbinding, vertrouwen en geluk*, van Marjon Bohré, over wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in organisaties.
- \* *De innerlijke criticus ontmaskerd*, van Hal en Sidra Stone
- \* En uiteraard de veelbesproken boeken van de Amerikaanse onderzoekshoogleraar en auteur Brené Brown: *De kracht van kwetsbaarheid*, *De moed van imperfectie* en *Gelukkig ben ik niet de enige*.

#### Goed om te doen

- Nader onderzoeken wat kwetsbaarheid voor jou betekent
- \* Het online programma *Vergroot je Veerkracht* van Marjon Bohré, borduurt voort op het boek *De moed van imperfectie* van Brené Brown.
- \* De driedaagse training *The Daring Way™* is ook gebaseerd op het werk van Brené Brown. Meer info: [www.springpower.nl](http://www.springpower.nl).
- \* Doe een persoonlijkheidstest, bijvoorbeeld op [www.123test.nl/mindfulness](http://www.123test.nl/mindfulness). Op dezelfde site kun je testen wat jouw belangrijkste waarden zijn: [www.123test.nl/persoonlijke-waarden-test](http://www.123test.nl/persoonlijke-waarden-test).
- \* Volg de retraite *De kracht van kwetsbaarheid* bij Het Balkon, centrum voor persoonlijke en professionele ontwikkeling. Meer informatie: [www.hetbalkon.nl](http://www.hetbalkon.nl).





Denise van der Donk-Eskes:

‘De constante chaos in mijn hoofd maakt me behoorlijk onzeker’

**D**enise van der Donk-Eskes (30) komt gelukkig en zelfverzekerd over, maar voelt zich vaak heel anders. Ze heeft ADHD en praatte nooit over de innerlijke strijd die dat oplevert, tot ze zich een jaar geleden niet langer kon inhouden. Een keerpunt. “Vanaf mijn veertiende heb ik last van depressies en slapeloosheid. Altijd vroeg ik me af wat er toch met me aan de hand was. Het volgen van een gewoon gesprek kostte me bijvoorbeeld bergen energie. Pas in 2010 werd de diagnose ADHD gesteld. Ik zie, voel, hoor en bemerk veel. Te veel. Maar mijn uiterlijk roept kennelijk een ander beeld op. Ik kom zelfverzekerd over, terwijl ik juist onzeker ben door de constante chaos in mijn hoofd. Sinds de diagnose heb ik stap voor stap geleerd om eerlijk en open te zijn. Om te benoemen hoe ik me voel. Als ik het op een feestje te druk vind, zeg ik eerlijk: ‘Ik vind het hier heel

gezellig, maar het is goed zo voor mij. Ik ga.’ En door mezelf de vraag te stellen of ik iets écht wil, lukt nee zeggen ook steeds beter. Een belangrijk keerpunt vond een jaar geleden plaats. Toen heb ik zomaar, zonder na te denken en recht uit mijn hart, mijn levensverhaal op papier gezet. Mijn man zei direct: ‘Dit is wat mensen van jou moeten weten.’ Ik was in die periode de eerste vrouwelijke deelnemer die het einde haalde van de Tristan Hoffman Challenge (met fietsen en hardlopen wordt geld ingezameld voor de stichting Kanjers voor Kanjers, red.). Naar aanleiding van de vraag wat deze overwinning voor mij betekende, besloot ik mijn levensverhaal te delen op hun website. Een enorme stap, ik was doodsbang voor de reacties. Maar die bleken juist hartverwarmend. Ik ontving meer dan honderd persoonlijke verhalen. Van ‘oh, dat heb ik ook’ tot ‘wat knap dat je van zo ver gekomen bent. Ga zo door!’ Dit was precies wat ik nodig had. Mijn zelfvertrouwen groeide. Als kind woonde ik in de Achterhoek. Van mijn

#### Expert Judith

Judith Budde (51) is directeur, senior opleider en coach van conferentie- en opleidingscentrum Het Balkon (www.hetbalkon.nl) en leidt programma's rondom kracht en kwetsbaarheid.

#### Je kwetsbaar opstellen, waarom zou je?

Judith: “Iedereen kent gevoelens van schaamte en kwetsbaarheid. Wanneer je deze gevoelens omarmt en deelt met mensen die je vertrouwt, zul je merken dat relaties hechter worden en je zelfvertrouwen toeneemt. Je zult minder snel dingen doen die je eigenlijk niet wilt. Ook irritatie uiten en ruzie maken mag. Alleen omdat we bang zijn dat we daarmee de liefde van een ander verliezen, houden we onze mond. Ik

denk dat eerlijk zijn juist een teken is van groot vertrouwen in de ander.”

#### Praktische tips van Judith om dicht bij jezelf te blijven:

##### 1. Wees je bewust van verschillende innerlijke reacties.

“Een voorbeeld: je wordt uitgenodigd voor een feestje. Aan de ene kant wil je met een boek op de bank en vroeg naar bed. Maar aan de andere kant wil je de jarige niet teleurstellen. Ik adviseer om naar beide kanten te luisteren. Vraag je

ouders leerde ik dat je niet praat over alles wat tussen je oren zit. Maar door te praten over gevoelens en mijn kwetsbare kant niet langer te verstoppen, komen er nu juist erg mooie dingen op mijn pad. Ik heb mijn diploma gewichtsconsulent gehaald, geef presentaties bij sportclubs en mag binnenkort een gastles geven op een mbo. Ik leg hier uit hoe je mensen met een beperking – in dit geval autisme en ADHD – kunt begeleiden. Sport speelt daarbij een belangrijke rol, weet ik uit ervaring. Ik fiets, zwem, wandel of ren elke dag. Het zorgt voor rust en positieve energie op momenten dat ik me slecht voel. Door mijn verhaal op grote schaal te delen, hoop ik mensen bewust te maken van het feit dat de buitenkant niet bepalend is voor de binnenkant. Het afgelopen jaar was hectisch en heel bewogen, maar het heeft me vooral veel rust gegeven. Ik kan eindelijk mezelf zijn.”

‘Nu ik mijn verhaal deel,  
kan ik eindelijk mezelf zijn’

vervolgens af of je bepaalde reacties op je keuze kunt verdragen – denk aan teleurstelling van de jarige – en bepaal welke keuze op dat moment het beste voor je is.”

**2. Leer omgaan met gevoelens die jouw keuze teweeg kunnen brengen.**

“Het mag je raken als iemand teleurgesteld is, boos wordt of niks van je keuze begrijpt. Het is een kwestie van hanteren. Dit leer je door respect te hebben voor kanten van jezelf die je gemakkelijk negeert. Train jezelf om je gevoelens op te merken. Ben je zenuwachtig, ga dan even rustig zitten en probeer te achterhalen waar dat gevoel vandaan komt, of probeer het aan iemand uit te leggen die je vertrouwt.”

**3. Wuif je innerlijke reactie niet weg.**

“We zijn geneigd om dingen van onszelf af te wijzen die we eigenlijk maar moeilijk kunnen toelaten. Stel, iemand doet of zegt iets wat jij vervelend vindt. Wuif

dit dan niet weg als zijnde als kinderachtig, maar omarm je gevoel. Alleen wanneer je bewust stilstaat bij je innerlijke kanten, kun je je echt afvragen wat bij je past.”

**4. Communiceer in de ik-vorm.**

“Wanneer je jezelf bent, zul je soms mensen teleurstellen. De manier waarop je communiceert is daarbij essentieel. Probeer altijd in de ik-vorm te spreken. En breng de boodschap niet vanuit zieligheid, maar laat zien dat jij de verantwoordelijkheid neemt voor jouw boodschap: ‘Ik vind het best lastig om te zeggen, maar ik sta achter mijn keus.’ En raak je even uit balans door wat je reactie teweegbrengt, benoem dan wat je voelt. Bijvoorbeeld: ‘Ik zie je teleurstelling.’ Zo houd je het gesprek op een prettige manier op gang.”

**5. Kies het juiste moment.**

“Niet alles hoeft direct en sommige dingen moeten rijpen. Wanneer je boos bent en meteen de telefoon pakt, gaat je boze kant het gesprek voeren. Niet de beste manier om nader tot elkaar te komen.”