

Traject Life planning

Twee jaar geleden steunde Margot* de crowdfunding-actie voor de Genoegdag 2017 met een genereus bedrag. Ze had toen de keus uit diverse tegenprestaties en koos voor een coaching traject LifePlanning door Gabriel Verbeek. Margot kijkt terug op haar ervaringen en vertelt wat het traject haar heeft gebracht.

Margot: 'Ik wilde het traject eerst in een groep volgen, maar toen die groep door omstandigheden niet van start ging, heb ik individueel het traject gevolgd. Hoewel ik het traject heb afgesloten ben ik er nog steeds regelmatig mee bezig.

Aan de hand van het invullen van werkbladen – hoe ziet je toekomst er over 10, 5 en 1 jaar uit? – en de gesprekken die ik daarover met Gabriel voerde, heb ik eerst mijn belangrijkste thema's in kaart gebracht, daar wilde ik aan werken.

Mijn thema's waren (en zijn nog steeds!) werk en wonen. En relaties!

Woongroep

Ik vind het niet meer leuk om alleen te wonen. Vroeger woonde ik in een woongroep en dat wil ik nu weer. Met een groep vrienden hebben we gekeken of we iets konden kopen waar we samen konden wonen maar dat is niet gelukt. In het traject heb ik dit thema geparkeerd. Ik heb besloten om me eerst op andere dingen te richten. Als ik 60 ben pak ik het op. Ik schrijf wel ad en toe brieven naar woongroep-projecten die me geschikt lijken, omdat ik weet dat het in de meeste groepen lang kan duren voordat er een plek vrij komt'.

Werk

Ik ben nu 57 en werk in de geestelijke gezondheidszorg, drie dagen per week. Dat vind ik best zwaar. Ik vraag me soms af of ik dit werk nog tien jaar lang goed kan blijven doen. In het traject hebben we onderzocht wat m'n mogelijkheden zijn om eerder te stoppen met werken. Ik wil ook meer in de natuur zijn, 's zomers in de bergen gaan wandelen.

Ik realiseerde me weer hoe goed het me doet me verbonden te weten met de mensen om me heen en dat ik die verbondenheid met anderen wil uitbreiden en koesteren. En meer dingen minder zwaar beleven, meer luchtigheid in mijn leven.

Dat kreeg ik wel goed boven water, dat ik dat belangrijk vond: er kwam uit die werkbladen steeds hetzelfde naar voren. Het was leuk om te ontdekken dat dit mijn essentiële punten zijn.

Minder werken bleek voorlopig niet reëel, vanwege de financiën. Vervroegd pensioen is nu niet meer mijn eerste doel, maar wel dat ik drie maanden per jaar vrij kan nemen, zodat ik dan weg kan. Om dat doel te bereiken werk ik nu meer over. Ik heb het erover gehad met mijn leidinggevende om vijf uur per week extra te werken, om zo genoeg uren te sparen, samen met mijn vakantie-uren, dan kan ik echt wel drie maanden weg. Mijn leidinggevende vindt dat alvast voor het komende jaar goed, als ik het maar met mijn team kan regelen.

Als ik terugkijk op het traject constateer ik: de doelen zijn er nog steeds, maar ik heb wel stapjes gemaakt. Wat leuk is dat er nog steeds veel mee bezig ben. Ik pak die map – die vind ik fijn – er regelmatig bij. Dat geeft me weer hoop: oh ja, dát wilde ik. Focussen op mijn doelen, dat vast houden, dat blijf ik lastig vinden. Je moet er acties aan verbinden natuurlijk. Maar nu kan ik terugkijken: wat is er gelukt, wat nog niet, en het weer oppakken.

Door steeds opnieuw concreet te maken: wat vind ik het allerbelangrijkste, wat zet ik bovenaan, krijgen mijn doelen langzaam maar zeker gestalte en merk ik ineens dat er toch dingen lukken die ik eerst voor onmogelijk had gehouden.

Verschuiving

Met dit traject is er echt wel wat verschoven: mijn leven ziet er niet totaal anders uit. Maar ik ben bijvoorbeeld weer gaan mediteren. Ik ben nogal stressgevoelig en heb ooit een cursus Mindfulness gedaan. Daar had ik baat bij, maar het bijhouden lukte niet. Nu mediteer ik wekelijks een uurtje bij een Boeddhistisch centrum bij mij in de buurt, dat lukt goed. Daar heb ik nu een goed gevoel over, dus dit houd ik erin. Iets realiseren en het niet alleen doen! (Er is bij mij een neiging om me terug te trekken en dingen alleen te doen.) Dus dat is iets wat ik echt heb opgepakt en dat loopt goed.

Geld

Ik zie geld als een middel om dingen te bereiken. Nu wil ik spullen weg doen waar ik veel te veel van heb, maar ik wil er wel graag geld voor hebben. Dat was nog wel een dingetje: Hoeveel tijd steek ik daarin, verkopen op marktplaats, of zal ik het anders toch maar gewoon naar de kringloop brengen? Nu heb ik een aparte spaarrekening gemaakt voor de opbrengst van de verkoop van mijn spullen op marktplaats, er staat al een aardig bedrag. Dat werk gaat door. Sinds een tijdje noteer ik op de afschriften van die bankrekening kort wat ik heb verkocht. Als ik nu terugkijk, zie ik dat ik toch al heel veel verkocht heb. Leuk om dat bij te houden, dat stimuleert: dat heb ik toch maar allemaal mooi gedaan!

Positief

Ik vind Gabriel Verbeek zo geweldig positief, zo'n optimist. Dat heb ik van huis uit niet zo mee gekregen en kan ik enorm waarderen. Hij ziet vooral wat ik allemaal wél doe. En voelt feilloos aan of ik iets doe omdat het moet omdat het me plezier geeft. Daar besteedde hij veel aandacht aan in de gesprekken. Dat wil ik ook vasthouden. Als ik dan dacht: 'ik heb niets gedaan' en ging vertellen, pikte hij er toch uit wat ik wel had gedaan. Ook als mijn pogingen niets concreets hadden opgeleverd zei hij bijvoorbeeld 'Dat kun je toch weer afvinken.' Hij is helemaal aanwezig in de gesprekken, vol aandacht. Dat maakt hem erg goed.

Als ik terugkijk, had ik het ook leuk gevonden als ik het traject met een groep had kunnen doen. Ook om van anderen te horen en te leren. En wellicht een maatje te vinden, om met z'n tweetjes de draad vast te houden. Dat lijkt me de meerwaarde van een groep.'

Dit is niet haar echte naam, vanwege privacy redenen. Naam en adres zijn bij de redactie bekend.