

INTERVIEW MET *Caroline*

Caroline de Bruin is de inhouse coach van onze studentenvereniging. Zij heeft op donderdagen een inloopsprekkuur, zodat leden kennis met haar kunnen maken en eventueel een wandelsessie kunnen plannen. Ook is zij telefonisch bereikbaar.

Aangezien mentaal welzijn een belangrijk onderwerp blijft, en we er inmiddels nieuwe leden bij hebben, hebben wij haar weer geïnterviewd, om de leden kennis met haar te laten maken en bewustwording te creëren over haar bestaan.

WIE IS CAROLINE EN HOE IS ZIJ ALS WANDELCOACH BEGONNEN?

Hoi, ik ben Caroline de Bruin. Ik ben getrouwd en moeder van vier kinderen: drie jongens en een meisje. Ik ben opgegroeid in Nieuwegein en ging vroeger vaak uit in Utrecht.

Hoewel ik rechten heb gestudeerd, heeft het nooit mijn hart gehad; ik voelde er geen passie voor. Studeren vond ik eigenlijk nooit leuk, het was meer iets dat erbij hoorde. Daarom besloot ik een coachopleiding te volgen. Ik merkte dat mensen altijd al hun verhalen met mij deelden en ik vond het fijn om hen te helpen, maar ik miste de juiste tools om dat effectief te doen.

Tijdens mijn opleiding had ik twee trainsters, waarvan er één graag buiten werkte. Dat sprak me erg aan, want ik ben zelf ook een buitenmens. Ik ontdekte dat gesprekken vaak makkelijker verliepen als we wandelden. Dit inspireerde mij om wandelcoach te worden.

Toen ik me ging specialiseren, realiseerde ik me hoeveel er speelt onder jongeren. Een nichtje suggereerde dat ik me op studenten zou richten. Zo kwam ik op het idee om mijn coaching zo laagdrempelig mogelijk te maken, zodat studenten makkelijk bij mij kunnen aankloppen, en aan de slag te gaan bij mijn oude studentenvereniging.

Het traject om als wandelcoach voor studenten te werken was niet zonder uitdagingen. In het begin wist ik dat het moeilijk zou zijn om studenten te vinden die mij zouden willen en kunnen betalen, omdat coaching vaak als een luxe wordt gezien. Hoewel een vrouw van de gemeente mijn idee fantastisch vond en vertelde over de vele subsidies die beschikbaar waren, kreeg ik als ZZP'er geen directe steun zoals stichtingen die wel vaak genieten. Met initiatieven zoals Stichting met je Hart was het mogelijk om bijvoorbeeld lunches voor ouderen en studenten te organiseren, maar persoonlijk budget voor mijn coaching kon zij niet regelen.

Desondanks hielp ze me om met andere stichtingen in contact te komen, en ik overwoog zelfs om mijn eigen stichting op te richten.



Uiteindelijk kreeg ik een financiële impuls toen Unitas tijdens de coronaperiode een aanvraag deed voor subsidie via de universiteit. Hierdoor kon ik op Instagram adverteren met sessies voor een lage prijs van €25. Het balletje begon echt te rollen toen iemand mijn interview in het AD las en besloot ook te doneren, waarmee ik nog meer sessies kon aanbieden. Dit zorgde voor meer toegankelijkheid en betrokkenheid. Een bijzondere ontmoeting volgde toen een vrouw, die mij toevallig op Instagram was gaan volgen, me introduceerde aan haar ex-man, die veel investeerde in goede doelen. Hij bood spontaan aan om voor 100 studenten een budget beschikbaar te stellen, wat leidde tot een grote schenking. Dit bedrag werd verdubbeld toen hij beloofde om nog een jaar te sponsoren. Het derde jaar werd ook nog gesteund. Dat geld werd beheerd via Unitas, waardoor ik mijn sessies kon voortzetten en meer studenten kon helpen, tegen een lage prijs. Ook heeft een oud-lid mij gesponsord, waardoor ik gratis sessies kon aanbieden.

WAT ZIJN DINGEN WAAR STUDENTEN VAAK TEGENAAN LOPEN?

Als wandelcoach voor studenten merk ik dat er een aantal thema's is dat steeds terugkeert. Veel studenten voelen een hoge prestatiedruk; ze willen alles goed doen en leggen de lat vaak enorm hoog voor zichzelf. Dit gaat vaak gepaard met een laag zelfbeeld, wat een moeilijke combinatie is. Die combinatie zorgt ervoor dat ze zich voortdurend ontoereikend voelen, hoe hard ze ook hun best doen. Ik probeer hen te helpen om doelen in kleine, haalbare stappen te verdelen en om trots te zijn op de vooruitgang, hoe klein ook. Het vieren van die kleine successen is belangrijker dan altijd streven naar onhaalbare perfectie.

Daarnaast speelt overmatig alcoholgebruik een grote rol. Veel studenten voelen zich onbegrepen door hun ouders als het gaat om

hun drinkgedrag en het intense verenigingsleven. Ze ervaren groepsdruk, drinken meer dan ze willen, en kampen de volgende dag met een kater waardoor ze bijvoorbeeld colleges missen. Het doorbreken van die cyclus is lastig, vooral als het een onderdeel is van de sociale omgeving.

Ook hoor ik regelmatig verhalen over nare ervaringen op seksueel gebied, wat soms tot emotionele schade leidt. Dit zijn heftige gesprekken, maar belangrijk om bespreekbaar te maken. Ik vertel vaak over het Britse filmpje over het kopje thee: Als iemand niet kan zeggen dat diegene een kopje thee wil, dan wil diegene geen kopje thee. Seks werkt precies zo. Financiële druk is een ander groot terugkerend thema, aangezien studeren vaak gepaard gaat met stress over geld en kosten.

WAT IS CAROLINE'S MISSIE BINNEN DE VERENIGING?

Wat ik wil bereiken, en wat steeds beter lukt, is dat het normaal wordt om naar mij toe te komen. Ik zit niet in jullie levens, maar ik begrijp het wel goed. Het is belangrijk dat studenten beseffen dat het delen van hun problemen helend werkt. Als ze merken dat anderen met dezelfde uitdagingen kampen, voelen ze zich minder alleen en ontstaat er een gevoel van verbondenheid en begrip. En ik merk ook wel dat studenten steeds meer beseffen dat ze niet per se iets heel groots hoeven hebben om naar mij toe te gaan.

Studenten kunnen met alles naar mij toekomen. Ik ben soms zo verbaasd en trots op de stappen die mensen maken. In korte tijd en met een paar kleine tools kunnen mensen al dingen anders doen, anders in het leven staan, en veel krachtiger zijn. Er zijn veel mensen die blijven rondlopen, vaak ook met lasten van anderen, maar je kan een last niet voor een ander dragen. Je kan mee leven, maar je kan niet mee lijden.

WAT ZIJN DINGEN DIE KUNNEN HELPEN OM WEER WAT BETER IN JE VEL TE KOMEN?

Het is belangrijk je te focussen op je eigen talenten en blij te zijn met wie jij bent. Er zal altijd wel iemand zijn die beter is in dingen dan jij, maar ik probeer mensen duidelijk te maken dat je er eigenlijk alleen maar slechter van wordt als je je vergelijkt met anderen. Het is ook goed om je af te vragen waar jij blij en gelukkig van wordt en wat jou energie geeft, en ook wat je juist energie kost. Dat kan confronterend zijn, maar ook erg leerzaam. Het is beter om met mensen om te gaan die jou steunen en waar je blij van wordt. Dat is niet egoïstisch. Dat is goed voor jezelf zorgen. Ga een keer door je agenda en kijk naar de afspraken die je hebt staan, en ga bij jezelf te rade of het jou blij maakt.

Het kan ook goed zijn om er voor anderen te zijn. Als je iemand om je heen hebt waar het niet goed mee gaat, kan je vragen wat diegene van jou verwacht en wat jij kan doen voor diegene. Iemand kan gewoon behoefte hebben aan een luisterend oor, of iemand kan advies willen. Dan heb je de verwachtingen een beetje op een rijtje. Maar het is soms ook goed om aan te geven dat jij niet de geschikte persoon bent om iemand te helpen, en iemand door te verwijzen naar personen die diegene wél kunnen helpen. Het is belangrijk om wel gelijkwaardig te blijven in vriendschappen.

HOE ZIET EEN SESSIE ERUIT?

Het is een misverstand dat mensen denken dat ik een sessie op Unitas doe. Ik zit er op donderdag zodat leden makkelijk binnen kunnen lopen, en ik wil dat ik makkelijk benaderbaar ben. Maar ik ben een wandelcoach, dus ik loop altijd buiten met studenten, in de natuur of in de stad. Eerst vertel ik wat over mijzelf. Daarna vertellen zij

over zichzelf, en dan vraag ik waar ze tegenaan lopen en geef ik ze daar tools voor. Ik vind het heel tof dat ik ze soms letterlijk lichter zie worden. Dan zie ik in één keer een glimlach op hun gezicht.

Ik probeer veel te luisteren, maar ik stel ook veel vragen. Ik probeer mensen veel te laten nadenken. Verandering begint bij bewustwording. Ik probeer mensen bij te brengen om in positieve zin tegen zichzelf te praten. Als jij zegt: "Ik wil niet onzeker zijn", focus je je op onzeker zijn. Je moet dingen positief formuleren, kijken naar wat je wél wil.

ZELFZORG MET CAROLINE

- Maak tijd voor jezelf vrij
- Denk na over waar je écht blij van wordt
- Ga bijvoorbeeld een stuk wandelen zonder telefoon en vraag jezelf af wat jou energie geeft en wat jou energie kost
- Formuleer dingen op een positieve manier
- Zie het leven als een leerschool: vraag jezelf af wat je ervan kan leren als je iets confronterends tegenkomt
- Leef mee, maar lijd niet mee
- Voel je vrij om je eigen grenzen te ontdekken en vooral je eigen keuzes te maken
- Focus op je eigen pad en waardeer jouw unieke talenten

INHOUSE COACH
Caroline de Bruin

Gratis intakegesprek

€ 25,- per sessie

06-2636 4601
caroline@getjoycoaching.nl
www.getjoycoaching.nl