

GOUDEN TIPS VAN VALÉRIE

- Gooi elke dag zeker tien dingen weg.
- Zet de televisie en je telefoon uit als je gaat opruimen. Je mag even niet gestoord worden.
- Maak stapels van dingen die bij elkaar horen, zodat je alles maar één keer hoeft te verplaatsen.
- Opruimen duurt langer dan je denkt. Ga dus niet uitgebreid naar fotoboeken zitten kijken. Dat doe je op een later moment.

NAAM **Jessica Godijn (35)**

VERDIENT DE KOST ALS **personal coach, speciaal voor vrouwen**

Hebben onze soortgenoten meer hulp nodig dan mannen?

"Vrouwen hebben het lastig in deze tijd. Ze willen een goede moeder zijn, een fijne minnares, een gezellige vriendin, maar ook een glansrijke collega. Ze moeten er goed uitzien en vrolijk door het leven gaan. Veel vrouwen leggen hun lat te hoog, waardoor ze teleurgesteld raken in zichzelf en ontevreden worden."

Waarom gaan ze niet naar een psycholoog? "Het gebied tussen de psycholoog en een personal coach is schemerig. Het verschil is dat psychologen vaak teruggaan in de tijd met hun patiënt. Niet iedereen heeft daar behoefte aan. Een personal coach kijkt vooruit: hoe krijgen we jou weer op het goede pad?"

Wat doe je met ze? "Ik praat met ze over hun gezondheid, privéleven en loopbaan. Als iemand ontslagen is, dan beginnen we aan de 'rouwverwerking'. Ik gebruik kaarten met daarop drijfveren en belemmeringen. Mijn cliënt vertelt dan wat er in haar opkomt. We kijken naar haar talenten. Ze beantwoordt vragen als: Wat kan ik? Wat wil ik? Laatst riep iemand dat ze het liefste in de zorg wilde werken. Een ander besloot om minder te werken. Als alle vragen duidelijk zijn, stuur ik haar door naar iemand die haar helpt bij het opstellen van een cv. Zo is ze uiteindelijk klaar voor een nieuwe uitdaging."

NAAM **Valérie Soetens (35)**

VERDIENT DE KOST ALS **personal organiser**

De meeste mensen hebben een hekel aan opruimen. "Dat is waar, maar ik geniet er juist van. Voor mij is het een soort meditatie. Ik word er rustig van. Toen ik vroeger bij mensen thuis op hun kinderen paste, ruimde ik het huis op. Dan legde ik de post in een mooi stapeltje op de tafel, stopte de kaarsen in hun kandelaars en bracht de kledingkast op orde en sorteerde het speelgoed. Het gevoel nadat ik heb opgeruimd is zo fijn: mijn hoofd is even helemaal leeg."

Wat maakt jouw baan zo bijzonder?

"De mensen die ik help zijn dankbaar. Ze hebben het overzicht niet meer door alle rommel in hun huis. Ik help ze om alles weer een plekje te geven en orden samen met hen de administratie. Er zit vaak veel

meer achter een rommelig huis. Sommige mensen kunnen niets weggooien en daarbij de emotie loslaten. Anderen hebben het gewoon te druk met andere dingen als werk, kinderen en sociale verplichtingen. Laatst hielp ik een vrouw die het niet over haar hart verkreeg om kinderkleertjes weg te doen. Voor haar was dat een afsluiting van een mooie tijd."

Kom je weleens in heel vieze huizen?

"Ja, die zitten er zeker tussen. Dan kom je binnen en zie je meteen de honden- en kattenharen en stof van tien jaar oud op de vloer liggen. Of nog viezer: een gebruikt condoom! Laatst stuitte ik zelfs op familie pisbed toen ik wat spullen optilde."

Voelt dat dan nog als meditatie?

"Op dat soort momenten moet je gewoon beginnen en niet zeuren. Opruimen wordt pas leuk als je eenmaal bezig bent." 🍷

'Sommige mensen kunnen niets weggooien en daarbij de emotie loslaten'