



*Suzanne Unck (1972)
is counsellor/coach, trainer,
spreker en auteur.
Zij inspireert mensen om echt
te veranderen.
www.suzanneunck.nl*

foto: Esther de Boer

c o l u m n

s u z a n n e u n c k

Herinnering

28 jaar en volledig doorgedraaid belandde ik in mijn bed. Emotioneel, fysiek en mentaal was ik op. Te lang gedaan alsof ik mezelf was, te lang – mijn hele leven – niet naar mezelf geluisterd, te hard mijn best gedaan. En nog kostte het me moeite te accepteren dat ik burn-out was, hoewel iedereen het tegen me zei. Ik moest het wel geloven. Na een eerste periode van fysiek herstel, slapen en conditie opbouwen, wilde ik 'met mezelf aan de slag'. Maar waar kon ik heen? Ik wilde niet in de reguliere geestelijke gezondheidszorg belanden; na een kennismaking daar, maakte ik snel rechtsomkeer. Niemand vertelde mij wat ik moest doen! Ook in de alternatieve hoek vond ik het niet helemaal; hoe wist ik nu of iemand kwaliteit bood en of het bij me paste? Uiteindelijk koos ik voor een combinatie van gestalttherapie, hypotherapie en haptonomie, maar het was een hele klus om mijn eigen begeleiding te organiseren.

Ondertussen kwam ik er steeds meer achter dat ik niet de enige was die worstelde met identiteit, oude pijn, vaste patronen, onbewuste angsten en het vinden van een eigen weg in het leven. Vriendinnen liepen hier ook tegenaan. En ik kreeg er steeds meer inzicht in, grip op. Ik werd blijer, meer ontspannen, gelukkiger. Ook was ik aan het ontdekken hoe ik mijn loopbaan verder vorm zou geven. Door mijn eigen proces kon ik ook anderen beter zien. Echt zien. Ik ontdekte dat ik altijd al het talent had om anderen aan te voelen, maar ik kon het voorheen nog niet op een gezonde manier gebruiken, vandaar de burn-out. Ik wist gewoon dat het de bedoeling was dat ik hier iets mee ging doen. En op dat moment, op dezelfde dag als die ontdekking, kwam ik de opleiding aan de Academie voor Counselling en Coaching tegen. De visie van Rogers paste me naadloos: gelijkwaardigheid tussen counsellor en cliënt, het vertrouwen dat iedereen in staat is zich te blijven ontwikkelen, de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt, het centraal stellen van de subjectieve beleving van de cliënt.

Ik volgde de opleiding en startte mijn eigen bedrijf in de zomer van 2003. En nog steeds ben ik zeer gelukkig als counsellor en coach. Counselling is voor mij: mensen helpen herinneren aan wie ze werkelijk zijn. Ze inspireren om liefdevol met zichzelf om te gaan, zichzelf de moeite waard te vinden en hun eigen keuzes te maken. En daarvoor moet meestal eerst het één en ander worden opgeruimd: het accepteren daarvan, bewustwording en inzicht en veranderen van gewoonten is de sleutel om eigenwaarde op te bouwen. En daar hebben wij een taak.

Wat betekent counselling voor jou? Wat is jouw missie? redactie@counsellingmagazine.nl