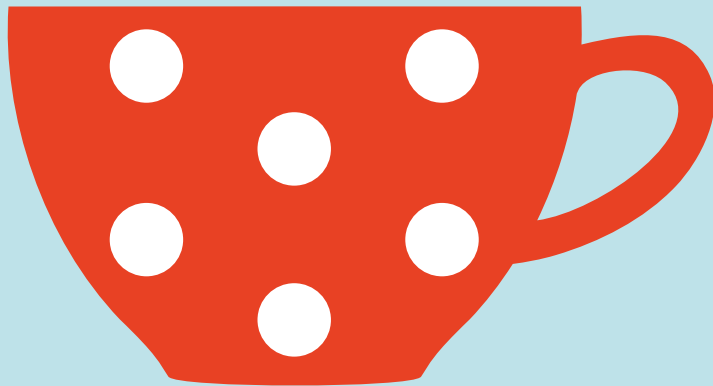


100 KOPPEN KOFFIE

101 PERSOONLIJKE VERHALEN



JORIE VAN DEN HEUVEL

INKIJKEXEMPLAAR

INHOUD

100 koppen koffie	7	Janneke Vlaming	131
Anne van Neer	10	Koen Augustijn	135
Anke Willems-Jehne	14	Janneke Schmeitz	138
Ilse Lucassen	18	Frank Schlechtriem	142
Saskia Kock	22	Marcel Veders	145
José Rompen-Keulers	25	Jacques Timmermans	149
Diana van Bakel	28	Annie Bougie	152
Susanne Scheepers	32	Margriet Satijn	155
Rik Schots	35	Meyke Houben	160
Mieke van den Heuvel	40	Armand vanhommerig	163
Margriet Schreur	42	Elle Verhoeven	166
Karin Dormans	45	Ger Smith	170
Laura Daamen	48	Hetty van Dongen	173
Angelique Aersens	52	Ruzica Renssen	177
Karen van Mulken	55	Diana Mommers	180
Karlo Mans	58	Wiesje Breuls	183
Michel Willems	61	Gaston Claassens	187
Danny Pouwels	64	Erik Heijndael	191
Peter Marx	67	Bart Leunissen	195
Karin Jurgen	71	Inge Mostard	199
Jacqueline Hoffman	74	Inge Krebaum	203
Marcel Loozen	78	Corrie de Jongh	206
Jeroen Hazen	82	Josetta van Vlerken	212
Marlie Dix	86	Eloy Gielen	216
Peet van den Heuvel	89	Willy Martens	219
Isa Quodbach	93	Roger Haane	223
Peggy Herbergs	97	Levy Smit	228
Sacha Maas	101	Katja Kuijpers	232
Miep van de Manakker	106	René Driessen	235
Ron Braat	110	Hans (Dick) Thuis	238
Dor van de Gazelle	113	Mike van der Heijden	242
Sascha Teschner	117	Jules Roosenboom	246
Bas Vervuurt	120	Vera Offermans	250
Ger Moonen	124	Conny Dingemans	253
Michèle Beckers	128	Climmy Hanssen	257

Marjan Coopmans-van Dijk	262
Judith Eurlings	266
Kim Geeraedts	269
Ger Houben	273
Sonya van Bussel	277
Henk Verkerk	281
Bianca Moonen	285
Nicole Alberts	290
Fred Bremen	294
Simone Hermans	298
Jan Smets	301
Erik Vaasen	304
Peet Adams	308
Gré Joosten-Klapmuts	312
Ester Smets	315
Adriaan Berkhof	319
Esther van Dinteren	322
Renske Hamming	325
Jacques van Neer	328
Geerd Simonis	332
Guido Sauren	336
Tom van Neer	340
Anita Verhoeven	344
Alex Kamsma	347
Marleen van Deursen	351
Nicole Dekker	355
Milo Patelski	359
Germaine Quaedvlieg	362
Veronica Gieben	365
Karel Arzt	368
Frans van Neer	372
Jorie van den Heuvel	376
De kracht van luisteren	381
Met dank	383

100 KOPPEN KOFFIE

Ik vond het toch wel spannend. Ik had de huiskamer wat opgeruimd en koffie gezet. Toen de bel ging, opende ik enthousiast de voordeur. Ik ben aan de beurt! Het was leuk om Hetty weer te zien, een goede vriendin die ik al tien jaar ken. Na een dikke knuffel en wat koetjes en kalfjes gingen we zitten, schonk ik de koffie in en stak van wal. In het begin nog wat haastig. Het was even wennen dat iemand ruim de tijd nam om naar mij te luisteren. Het was alsof ik moest landen in mijn eigen verhaal. Hoe ben ik gekomen waar ik nu ben? Mijn kindertijd, scholen en jeugdliefdes passeerden de revue. Hoe kwam het communicatievak op mijn pad, terwijl ik in de hulpverlening was opgeleid, waarom begon ik in 2007 voor mezelf en waar sta ik nu: weer terug bij mensen helpen en coachen met als rode draad 'luisteren'. Ik vertelde over mijn verdriet, over successen en over onzekere momenten. Over het geluk dat ik vind bij Frans. Een traantje van emotie weggeveegd van mijn wangen en de zakdoek erbij gepakt om mijn tranen op te vangen tijdens het harde lachen.

Zo voelde het dus voor de 100 andere mensen in mijn boek. Ik ervaarde nu zelf wat zij mij eerder vertelden: wat fijn dat je gewoon eens je verhaal kunt doen, dat er tijd voor is, dat iemand naar je luistert en er geen oordeel komt. Dat iemand doorvraagt, meer wil weten. Hoe zat het dan, wat voelde je dan?

Mijn verhaal is hoofdstuk 101 geworden. Niet alles wat ik heb verteld, lees je erin terug. Het is heel wat anders om je verhaal te vertellen dan om het op papier terug te lezen.

De verhalen zijn in spreektaal geschreven. Korte zinnen en goed leesbaar. Omdat de gesprekken plaatsvonden in de periode van maart 2017 tot maart 2019 zijn het geen verhalen van vandaag. Het leven gaat door. Veel verhalen kennen alweer nieuwe hoofdstukken. Toch blijven het levensverhalen waarin mensen aan het woord komen die allemaal een eigen weg hebben afgelegd, op verschillende plekken zijn opgegroeid, eigen talenten hebben ontwikkeld. Met hindernissen onderweg, pijn en verdriet en met mooie geluksamomenten. Vanuit je eigen overtuigingen en patronen leef je je leven en doe je de dingen die je doet. In al deze verhalen krijg je een inkijk in hoe anderen dat doen. Sommige verhalen zullen je bijblijven. Omdat de persoon je raakt, het verhaal bijzonder is, jij je erin herkent of omdat het je wat leert.

Na het lezen van deze verhalen ken je in ieder geval 100 mensen net iets beter dan ervoor.

Een handig leeslint helpt je te onthouden waar je gebleven bent. Ik raad je aan om niet in één ruk alle verhalen te lezen, maar af en toe een paar. Laat het bezinken, denk er over na. En ga dan weer verder.

Ik ben benieuwd wat deze 101 verhalen met je doen. Ik nodig je uit om een email te sturen naar jorie@100koppenkoffie.nl.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie!

Jorie



ILSE LUCASSEN

58 JAAR



LAATSTE BOEK

De vierde dimensie van Rudy Rucker.

EERSTE JEUGDHERINNERING

Ik was drie jaar en met mijn ouders in de woonkamer. Ineens moest ik naar de buurvrouw. Dat wilde ik niet, maar het moest. Achteraf bleek dat toen mijn zusje is geboren.

WAT WILDE JE ALS KIND GRAAG WORDEN

Reiziger. Wonen in het buitenland.

BUCKETLIST

Reizen.

LIEVELINGSGEUR

Paloma Picasso.

GROOTSTE BLUNDER

Ik was ongeveer 24 jaar en ging op sollicitatiegesprek. Ik was best zenuwachtig en friemelde aan mijn oor. Ineens gleed mijn oorbel uit, recht in mijn décolleté. De man tegenover me moest lachen. Ik wist niet waar ik moest kijken. Hij zei me toen vriendelijk: 'Volgens mij moet jij even naar het toilet.'

Ilse heeft een bureau in loopbaancoaching en mobiliteitsadvies in Uden. Met jaren ervaring in het uitzendwezen, begon ze in 2009 voor zichzelf. Ilse is een bezige bij en gaat nu het accent verleggen. Op haar bucketlist stond al haar hele leven dat ze wilde reizen. Afgelopen najaar begon ze aan een opleiding reisbegeleidster. Met het diploma in de hand begint Ilse nu aan een heel nieuw avontuur.

“Ik vind het ergens doodeng, maar ook superleuk en spannend. Ik gooi mijn hele leven om. Omdat ik een paar maanden naar het buitenland wilde, dacht ik eerst maar eens te beginnen met een opleiding tot reisbegeleidster. Die heb ik inmiddels afgerond. Ik startte ook met Spaanse les.

Eind november heb ik gesolliciteerd bij een reisorganisatie. Na de selectiedag hoorde ik niets meer. Ik solliciteerde verder en toen kwam Ohrid Holidays op mijn pad. Over een tijd ga ik als reisbegeleidster naar Macedonië. De week ervoor word ik er al verwacht om ter plaatse te worden ingewerkt. Spannend. Mijn eerste gasten.

Een paar dagen geleden kreeg ik het helemaal Spaans benauwd. Ik blijf toch door de selectie van de reisorganisatie heen gekomen. Of ik volgende week naar Rijkswijk wil komen om de opleiding te volgen en over een paar weken een lang weekend naar Montenegro kan. Ik moet nu al mijn planningen loslaten en gaan doen wat ik graag wil: reizen. Ik was ingedeeld voor de voorcompetitie voor tennis. En ik zou de Vierdaagse van Nijmegen lopen. Dat gaat nu allemaal niet door. Er is niets wat me belemmert om dit avontuur niet aan te gaan.

Wandelen vind ik super. 23 kilometer op een dag is goed te doen voor mij. Ik heb vorig jaar 300 kilometer gelopen van Porto naar Santiago de Compostella. En voor de zesde keer de Vierdaagse. Ik realiseerde me toen wel dat het steeds meer een festijn voor de toeschouwers is geworden en dat ik dit jaar ook met een glas wijn langs de kant zou gaan zitten. Maar ik weet ook dat ik toch weer meeloop als het zover is. Ik loop heel makkelijk. Ik heb nog nooit een blaar gehad.

Na de middelbare school deed ik de sociale academie. Ik studeerde voor maatschappelijk werker. In het tweede jaar liep ik stage bij het jongerenadviescentrum in Tilburg, waar ik heroïnehoertjes begeleidde. Mijn volgende stage was bij het F10M, een tehuis voor jonge moeders. Er werden ook veel geestelijk en lichamelijk mishandelde vrouwen opgevangen. Daar heb ik gezien hoeveel leed er is onder vrouwen. Het laatste jaar van de opleiding werd ik vrijwilliger bij een blijf-van-mijn-lijfhuis.

Ik kan wel zeggen dat vrouwen vaak de rode draad vormen in mijn werk. Ook toen ik in het uitzendwezen terecht kwam. Ik werkte eerst bij Werknet. Toen ik later naar Terneuzen verhuisde, liep ik bij ASB binnen om te vragen of zij iemand zochten met mijn capaciteiten. Ineens zat ik bij de vestigingsmanager aan tafel en had ik een baan bij het uitzendbureau zelf. Dat was bij wat later Vedior werd. Als een soort crisisadviseur begeleidde ik mensen in hun werk. Ik vloog in als er bij een vestiging problemen waren.

Na mijn scheiding wilde ik een vaste werkplek. Ik werd vestigingsmanager voor Uden en Veghel, zes jaar later projectmanager en later nog landelijk recruitmentmanager. In totaal heb ik 23 jaar gewerkt bij Vedior.

Veel mensen die ik heb geplaatst, waren vrouwen die in de bijstand zaten. Ik hielp ze aan werk en begeleidde ze nog een tijd. Dat vergrootte de kans dat het in het werk goed bleef gaan. Ik kom graag op voor vrouwen.

Op mijn 47e ben ik een coachingsopleiding gaan volgen. Samen met anderen zette ik de nieuwe afdeling HR employment op voor Vedior. Later werd dit Tempo Team en Vedior. Ik gaf er trainingen, nam assessments af en coachte mensen.

Op een dag ben ik naar de financieel directeur in het hoofdkantoor in Diemen gestapt. We begeleidde een fusie van twee IT-afdelingen. Ik begeleidde dit proces vanuit een rol als HR-adviseur. Ik vond het belangrijk dat de medewerkers van beide organisaties een eerlijke kans kregen. Het proces moest transparant zijn. Eén van de managers deed erg moeilijk. Hij dwarsboomde het proces en ik kreeg door dat hij voor zichzelf de nieuwe afdeling al had ingericht. Natuurlijk met zijn eigen mensen.

Toen heb ik ruzie gemaakt. Die manager was niet eerlijk. Hij wilde het hele proces enkel voor de vorm doorlopen. Daar kan ik niet tegen. Ik kan niet tegen onrecht.

Op een zeker moment had ik het wel gezien in die wereld. Ik had genoeg geld op de bank om mezelf en mijn dochter vier jaar te kunnen onderhouden. Toen ben ik voor mezelf begonnen.

‘Neem de tijd om te dobberen. De koers komt vanzelf’

Ik voel goed aan wat de ander nodig heeft en pas daar mijn coachingstechnieken op aan. Ik coach mensen in mijn praktijk of werk op locatie aan grotere opdrachten.

Onlangs heb ik een langlopende opdracht bij Rijkswaterstaat afgerond. Door de reorganisatie zijn veel medewerkers in een ‘van werk naar werk’-traject terecht gekomen. Ik begeleidde hen tijdens dit traject. Daarnaast begeleidde ik mensen die vastliepen in hun werk of een andere richting op wilden. De laatste twee maanden van de opdracht heb ik regelmatig afscheids-kopjes koffie gedronken. Voor mij hoort dat erbij als een langlopend project klaar is. Zo kan ik het afscheid beter een plek geven.

Ik heb geleerd om alleen opdrachten aan te nemen waar mijn hart sneller van gaat kloppen. Ik moet het echt willen. Soms weet ik pas vrij laat of een opdracht wordt

verlengd. Dat is vervelend. Maar ik heb altijd heel goed gespaard, vooral in de tijd dat ik zzp'er werd. Ik heb altijd een buffer. Ik kan me niet voorstellen dat andere zelfstandigen dat niet hebben.

Als ik ergens onzeker over ben, dan heeft het meestal te maken met liefdesrelaties. Mijn twee huwelijken zijn gestrand en dat heeft me op het vlak van de liefde onderuit gehaald. Ik ging erdoor 'in mijn hoofd' zitten en ik luisterde niet goed naar mijn eigen gevoel en grenzen. Als ik in een relatie onder druk wordt gezet, neem ik afstand. Ik heb wel eens geprobeerd om via een relatiebemiddelingsbureau de juiste partner te vinden. Maar een papieren bemiddeling werkt voor mij niet. Ik moet de energie voelen bij iemand. Intussen heb ik mijn leven alleen al jaren prima voor elkaar. Heel af en toe prikt het een beetje, dan mis ik een partner.

Ik merk dat ik steeds sterker word. Vaak ga ik er in mijn eentje op uit. Dan ben ik echt trots op mezelf. Mijn dochter heb ik alleen opgevoed. Zij is inmiddels spiritueel coach. 2019 is spiritueel gezien een nieuw begin. Zo voel ik dat ook.

Ik heb geleerd dat je je hart kunt volgen als je basis geregeld is: eten, drinken en een dak boven je hoofd. Ik kan nu steeds meer doen wat ik echt wil doen. Mijn buffer is mijn zekerheid. Ik hou van het leven, van uitdagingen en van avontuur. Als je een nieuw avontuur wilt aangaan, neem dan eerst de tijd om te dobberen. De koers komt vanzelf." 🍷

MIEKE VAN DEN HEUVEL

76 JAAR

LAATSTE BOEK

Harry Potter, J.K. Rowling

EERSTE JEUGDHERINNERING

Toen de Amerikanen bij ons in de straat kwamen tijdens de bevrijding. Ik kreeg chocolade in hele mooie wikkels.

WAT WILDE JE ALS KIND GRAAG WORDEN

Moeder.

BUCKETLIST

Nog één keer naar een hobbybeurs gaan.

LIEVELINGSGEUR

Seringen



‘Blijf altijd jezelf en
word geen duplicaat
van een ander’

Mijn moeder is mijn moeder. Geboren in de oorlog en de jongste in het gezin van vijf kinderen. In 1965 trouwde ze met mijn vader en drie jaar later kregen ze hun eerste en enige kind: mij. Mijn moeder is altijd een bezige bij geweest. In mijn jeugd stond ze altijd voor me klaar en organiseerde de leukste kinderfeestjes. Altijd ietsje over de top: veel kinderen, grote zakken snoep. Toen ik uit huis ging, stortte ze zich op de creativiteit. Haar bedrijf heette Kreamiek. Op creatief gebied vond ze alles leuk. Nu is ze niet meer zo actief. Haar ogen lichten wel op als het onderwerp knutselen ter sprake komt. En ze worden stralend als het gaat over vroeger. Daar weet ze nog alles van. Ook dat ze niet zoveel zelfvertrouwen had en ervan overtuigd was dat zij niks kon. Toch is ze trots als ze begint te vertellen.

“Nooit had ik van mezelf gedacht dat ik dat zou kunnen. Jij (Jorie) kwam thuis met de vraag of we met het afscheid van de zesde klas iets gingen doen. En ik stelde voor om een toneelstuk te regisseren, met als titel ‘Toen en nu’. De meester, meneer van Oorschot, stemde in. De schrijver was de bekende Jacques Vriens, maar daar kwam ik pas veel later achter. Die tijd was geweldig. Het was zó leuk om te doen.

Ik was als kind erg onzeker. Altijd bang dat ze mij niet goed genoeg vonden. Ik durfde nooit iets te zeggen. Ik denk dat het veranderd is toen ik op kostschool zat. Toen moest ik wel voor mezelf opkomen. Ze pestten mij. Ik gaf bijvoorbeeld geld mee aan een meisje dat die dag ‘naar buiten’ mocht om snoep voor me mee te nemen, maar dat snoep kreeg ik nooit.

Naarmate ik ouder werd, werd ik langzaam zelfverzekerder. Tijdens de opleiding voor mijn middenstandsdiploma, moest ik een rollenspel spelen. Ik kreeg de rol om als ondernemer te beargumenteren waarom de woning die ik wilde verkopen echt betaalbaar was. Dat ging me hartstikke goed af.

Toen ik het toneelstuk voor de zesde klas mocht regisseren, kreeg ik nog meer zelfvertrouwen. Alle kinderen kregen een rol. En niemand mocht kostuums huren. Met wat we hadden, thuis of op zolder, sprokkelden we alle toneelkleding bij elkaar. Eén moeder had een schortje genaaid. Er was eigenlijk niet voor elk kind een rol, maar wij vonden dat iedereen erbij hoorde, dus we verzonnen gewoon extra rollen. De uitvoering was fantastisch en na afloop kreeg ik veel complimenten. Ik kon het niet geloven. Dat ik dat kon! Dat ik dat had bereikt.

Goh kind, welke tips ik jou zou meegeven.... Blijf in ieder geval altijd jezelf en word geen duplicaat van een ander. Doe je ook nooit meer voor dan je bent. En als je een idee of een droom hebt, probeer het uit. Als het goed gaat, ga er dan vol voor. En als het echt niet lukt, stop er dan meteen mee. Ik ben hoe dan ook trots op jou.” 🍷

Waar put je meer inspiratie uit dan uit de persoonlijke verhalen van 100 mensen? Wanneer nemen we eigenlijk nog de tijd om zonder oordeel te luisteren naar elkaar? Wat weten we van elkaar?

Ik startte met '100 koppen koffie' om inspiratie op te doen en te horen hoe anderen in mijn omgeving keuzes maken, het leven beleven en situaties overwinnen.

Met minimaal twee uur aandacht, en een kop koffie erbij, luisterde ik naar 100 mensen. In elk kopkoffie-gesprek spraken we over het leven: over keuzes, pijn, geluk, werk, ondernemerschap, liefde, vriendschap, gezondheid, over wat dan ook. Ik haalde 100 verhalen op bij familie, vrienden, collega's, de kapster, de parketteur, de osteopaat, de boetiek-eigenaresse en de yogalerares.



JORIE VAN DEN HEUVEL (1968) is luisterspecialist, vertrouwenspersoon en zelfvertrouwen-coach.

Op zoek naar nieuwe inzichten ging zij met honderd mensen in gesprek. Zo verwezenlijkte ze een van haar dromen. Bekapt met levensverhalen en wijsheden vervolgde zij haar professionele pad. In 'het huis van zelfvertrouwen' luistert ze naar wie het nodig heeft. Zij helpt mensen om weer met een veilig gevoel en vol vertrouwen zichzelf te kunnen zijn: op het werk en in het dagelijks leven.

Kijk op www.ZELFvertrouwen.nu

