

## You are in Balance op weg naar een 'goed gevoel'



**B**ADHOEVEDORP - Je voelt je onzeker, zelfs een tikje depressief. Je dagelijkse dingen doen? Je ziet er tegenop: de berg is te hoog. Tegelijk voel je druk. Het idee: ik moet, ik moet. Even een adempauze is geen optie. Je innerlijke weegschaal is uit balans, je functioneert voor geen meter. Wat nu? Coaching en counseling, zoals aangeboden door You are in Balance, helpt bij het vinden van houvast.

Even voorstellen: Jorien Waanders, coach. Geboren in Haarlem, getogen in Badhoevedorp. Sinds 2016 heeft ze daar haar eigen praktijk Coaching & Counseling. "Ik heb 'You are in Balance' als bedrijfsnaam gekozen. Want dat is, waar het precies omgaat: het terugbrengen van evenwicht in je leven." Met de start van haar eigen praktijk begon een nieuwe fase in haar loopbaan. "Mijn werk speelde zich af in de luchtvaart: ik was purser en senior-purser bij de KLM. Een fantastisch vak in een fascinerende branche. Ik zei altijd: al win ik een miljoen, ik blijf vliegen. Maar het liep anders."

### Balans terug

Van vliegen naar coaching, hoe ging dat dan? "Het was niet meteen een definitieve keuze. Ook ik raakte, zoals zoveel vrouwen, op een bepaald moment uit balans. Ik zag mezelf op een tweesprong, kreeg een burn-out, wilde de balans in mijn leven terug. Ik besloot hulp te zoeken en vond die in de coaching- en counselingstrajecten, die ik nu zelf aanbied. Met name Emotional Freedom Techniek, kortweg EFT, was een eyeopener. EFT leerde me angst en onzekerheid accepteren en een plek geven. Aan de Academie voor Coaching deed ik een tweejarige opleiding. Het openen van mijn eigen praktijk was daarna een mooie uitdaging. Aanvankelijk bleef ik nog in dienst van de KLM, maar na een aanlooptijd besloot ik toch afscheid te nemen van het vliegen. Sinds vorig jaar werk ik fulltime als coach."

### Overgangsklachten

Het is geen nieuws dat onzekerheid, onrust, depressieve gevoelens en faalangst een grote rol spelen tijdens de overgang. Juist in deze levensfase, als een vrouwenlichaam verandert en juist dat verliest wat de kern van het vrouw zijn raakt, komt dat extra naar voren. Welke vrouw vraagt zich niet af: ben ik nog wel aantrekkelijk, hoe zien de mensen mij. "Ieder jaar hebben we een Week van de Overgang, bedoeld om vrouwen een leidraad te bieden om deze levensfase soepel door te komen. In 2021 loopt die week van 12 tot 17 april, we zitten er nu dus middenin. Ja, ook in mijn praktijk heb ik inmiddels ervaren dat de vele mogelijkheden van EFT, aangevuld met mindfulness en compassietrainingen veel bijdragen aan een oplossing. Na een intakegesprek, gratis als de cliënt wil doorgaan, zijn er 5 tot 7 sessies van 75 minuten. We inventariseren: Wat wil je graag? Wat inspireert en motiveert je? Wat zijn je innerlijke waarden en behoeften? Ik ben als coach ook betrokken bij Vallei Online, een platform dat helpt de moeilijke overgangperiode te begeleiden."

Jorien ontvangt haar cliënten in haar eigen praktijkruimte in Badhoevedorp, maar spreekt desgewenst ook met ze af voor een gesprek in de open lucht. "Ik ben ook natuurcoach. Een sessie buiten biedt extra handvatten. Zeker als je bedenkt dat mensen vaak liever naast elkaar met elkaar praten, zoals tijdens een wandeling, dan tegenover elkaar, ieder op een stoel met een tafel ertussenin."

Meer informatie: Jorien Waanders, tel.06 44484585, info@youareinbalance.com of [www.youareinbalance.com](http://www.youareinbalance.com).

Anja Maas