

# Creatieve coaching: wandelend tot bloei komen

**“Zie je die boom daar, met die tak die half afgebroken is? Zo voel ik me. Beschadigd en een beetje scheef, maar ik sta nog overeind. Er groeien zelfs blaadjes aan.” Dingen die je ziet in de natuur kunnen helpen om woorden te geven aan wat je voelt van binnen, maar niet zo gemakkelijk kunt benoemen. Ineke Stehouwer hoort het vaker.**

door Joyce de Jongh-Foekema

Hoeksche Waard – In de gesprekken die zij als wandelcoach voert, kunnen een dor boomblad, het eerste groen van een krokusje, een kale boom, een vlinder, en zelfs geluiden uit de natuur mensen helpen hun gedachten en gevoelens te uiten.

“Soms ligt je leven overhoop en dan kan wandelcoaching helpen”, vertelt Ineke. “Het verlies van een geliefde, een toekomstdroom die uiteenspat, een verhuizing, gezondheidsproblemen die je wereld steeds kleiner maken, burn-out of echtscheiding, het zijn allemaal situaties die je kunnen overweldigen en waardoor je niet weet hoe het verder moet.

Het kan ook tot levensvragen en geloofsvragen leiden: Wie ben ik zonder mijn partner, mijn baan? Wat heeft het leven nog te bieden? Wat heb ik zelf eigenlijk te bieden? En waar is God in dit alles? Wandelen met een coach helpt dan, om niet alleen maar vanuit je hoofd te denken en te praten, maar om ook



Ineke Stehouwer: “Ik wil mensen helpen tot hun bestemming te komen, meer zelfvertrouwen te krijgen en hun kwaliteiten te ontdekken.”

je andere zintuigen te gebruiken om inzicht te krijgen. Daarmee kun je dan verder aan de slag om als mens weer tot bloei te komen.”

## Coaching met creativiteit

Het begin van een nieuw jaar is voor veel mensen het moment waarop ze besluiten dat dingen ‘anders moeten’. Een coach kan daarbij helpen. Voor zover Ineke weet is zij de enige wandelcoach in de Hoeksche Waard, maar ze

gebruikt ook andere creatieve werkvormen als tekenen, schilderen, kleien, fotokaarten en voorwerpen als houten mensfiguren om in dat veranderproces te ondersteunen.

“Van oorsprong ben ik maatschappelijk werkster”, vertelt Ineke. Ook volgde ze een theologische opleiding en een coachopleiding met aandacht voor creativiteit en rouw en verlies. “Een aantal jaar geleden overleed mijn man

plotseling. Dat zette een streep door onze toekomstplannen. Maar het deed me ook stilstaan bij wat ik verder wilde met mijn leven. Waar zou ik over tien jaar spijt van hebben, als ik er nu niet mee aan de slag ging? Tijdens de rouw heeft wandelen mij enorm geholpen, reden om een specifieke wandelcoachopleiding te gaan volgen. Dat geeft mij een stevig fundament voor het werk dat ik nu vanuit mijn praktijk Over Hoop mag doen.”

## Tot bloei komen

Met haar coaching richt ze zich met name op vrouwen en jongeren van 7 tot 18 jaar. “Ik wil mensen helpen om tot hun bestemming te komen, om meer zelfvertrouwen te krijgen en hun kwaliteiten te ontdekken. Ik ontmoet zoveel vrouwen die aanlopen tegen zichzelf. Ze zijn gewend er altijd voor anderen te zijn, vaak ten koste van zichzelf en zonder hun eigen grenzen te bewaken. Soms geeft hun lichaam duidelijke alarmsignalen, maar negeren ze die. Of ze voelen wel ergens weerstand, maar durven niet goed naar dat gevoel te luisteren.” Hoewel steeds meer mensen hun weg naar een coach weten te vinden, merkt Ineke ook dat mensen zich soms laten tegenhouden door gedachten als ‘ik moet dit toch zelf kunnen oplossen’ of ‘het wordt toch nooit wat met mij.’ “En als het gaat om creatieve werkvormen, zeggen mensen vaak: ‘Ik kan helemaal niet tekenen’. Dan leg ik uit dat het niet gaat om het resultaat, maar om het proces dat in gang wordt gezet. Mensen staan dan versteld over wat ze op papier zetten. Niet hoe mooi het is, maar hoeveel ze ontdekken over zichzelf waarvan ze zich niet eerder bewust waren. Dat is de kracht van creatieve coaching.” Ineke weet dat mensen soms bang zijn dat coaching erg duur is. “Ik hanteer een vast tarief, maar dat is altijd bespreekbaar.” Meer info: [www.coachatelieroverhoop.nl](http://www.coachatelieroverhoop.nl).

## Marcel Versteeg vertrekt bij korfbalclub Korbatjo

**Marcel Versteeg heeft de selectie van Korbatjo meegedeeld dat hij aan het einde van het seizoen stopt als hoofdtrainer.**

Oud-Beijerland – Na drie jaar de hoofdmacht van Korbatjo te hebben getraind scheiden de wegen van de club en Marcel. Het bestuur vindt het jammer dat Marcel gaat stoppen en bedankt hem voor zijn grote inzet en fijne

samenwerking in deze drie jaar. Met veel energie en toewijding heeft Marcel een positieve bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van de selectie. Korbatjo heeft dus met ingang van het seizoen 2023-2024 een vacature voor trainer/coach van Korbatjo 1. Interesse? Neem dan contact op met voorzitter Kelly de Vos, via: [voorzitter@korbatjo.nl](mailto:voorzitter@korbatjo.nl) of 06-41321481.

## Lotgenotengroep Humanitas Steun bij Rouw

**Woensdagochtend 15 februari start de Lotgenotengroep rond partnerverlies.**

Oud-Beijerland – De huidige maatschappij biedt voor alles een snelle oplossing. In de meeste gevallen werkt dit prima. Wie wil er nu niet sneller van een griepje afkomen, of wat beter slapen? Overal is wel een pil voor te vinden. Tot je een dierbare verliest en erachter komt dat er voor rouw geen pil is die zorgt dat je je snel weer beter voelt. De eerste periode

na het overlijden is er veel aandacht voor je en heb je het druk met allerlei regelzaken. Na een paar maanden nemen zowel de regelzaken als de aandacht af. Je omgeving gaat verder met het dagelijkse leven en is minder bezig met het verlies. Men verwacht dat je het leven weer oppakt, terwijl het verdriet en gemis voor jou niet minder is en soms zelfs heviger is geworden. Praten over je verlies wordt ook lastiger, omdat de mensen om je heen het onderwerp soms liever uit de weg gaan. Maar

waar en bij wie kun je dan terecht? In de Hoeksche Waard hebben Humanitas en Kwadraad (Algemeen Maatschappelijk Werk) de handen ineengeslagen. Naast individuele begeleiding organiseren zij lotgenotengroepen voor mensen die een dierbare hebben verloren. Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor deelname of algemene informatie bel of mail Margreet Bosveld (06-38881240) of Lilian Reuter (06-40279962). Per mail: [m.bosveld.humanitas@gmail.com](mailto:m.bosveld.humanitas@gmail.com) of [l.reuter@kwadraad.nl](mailto:l.reuter@kwadraad.nl).

## Muziek Palet weekje later

**Welzijn Hoeksche Waard biedt Het Muziek Palet weer aan in samenwerking met ASG 's-Gravendeel in 't Trefpunt in 't Weegje. Deze keer wordt op vrijdag 3 februari variërende muziek uitgelicht.**

's-Gravendeel – Adri Poortvliet zal aan de hand van beeld -en muziekfragmenten uitleg geven hoe bepaalde muziek geschreven is en wat de componist ermee

bedoeld heeft. Deze keer komen onder meer Bach, Vivaldi en Torelli, Händel en Pachelbel langs. Van 10 tot 11 uur kunt u dit Muziek Palet meemaken. Kosten 2,00 incl. koffie of thee met wat lekkers. Halen en brengen met de Wilewaal kan. Bel 06-11223496 of zie [www.dewielewaalhw.nl](http://www.dewielewaalhw.nl). Voor meer informatie: [marianne.groothand@welzijnhw.nl](mailto:marianne.groothand@welzijnhw.nl) of bel met 06-45015301.

## Psalmzangavond Ger. Gem.

Nieuw-Beijerland – Op zaterdag 28 januari is er in het kerkgebouw van de Gereformeerde Gemeente aan de Dorpsgaard 1 een psalmzangavond waarbij ook de bovenstem gezongen wordt. Organist Pieter

Heykoop begeleidt de psalmen en improviseert op het Gradussenorgel. Meditatie door ds. H.A. van Zetten. Er wordt gecollecteerd voor de zending. Toegang vrij, aanvang 19:30 uur, van harte welkom!



Lotgenoten: ‘Voor rouw is er geen pil, het is een gevoel dat je moet leren dragen’. (foto: Roy Beusker)

# WIJ ZIJN OP ZOEK

**Van der Mark**  
ZORGHULPMIDDELEN



## vacature CHAUFFEUR

> **Bezorger 32-40 uur**  
**Numansdorp**

### Doen

- Heel veel klanten blij maken.
- Elke dag een andere route rijden in de regio.
- Hulpmiddelen leveren/ophalen, installeren/demonteren en een paar keer per dag horen dat je niet meer naar de sportschool hoeft.

### Krijgen

- Marktconform salaris incl. vakantiegeld.
- Reiskostenvergoeding.
- 5 weken vakantie. Als je beloofd dat je terug komt.
- Doorgroei mogelijkheden, bijvoorbeeld naar monteur.
- Bereikbaarheidsvergoeding (spoeddienst 1x per 7 wkn).
- Een gezellig jong team.

### Kunnen

- Een flinke portie klantvriendelijkheid.
- Nederlands spreken en begrijpen, onze klanten maken graag een praatje.
- Schakel rijbewijs B. Veilig rijden is voor jou een makkie.
- Technische inzicht is een pré

## Contact Ons

0186-573585

info@vandermarkzorghulpmiddelen.nl

www.vandermarkzorghulpmiddelen.nl

## OVER VAN DER MARK ZORGHULPMIDDELEN

Wat in 1997 begon met het maken van anti decubitus matrassen en zitkussens is uitgegroeid tot een trotse leverancier van een zeer breed assortiment aan zorg hulpmiddelen. Door steeds te innoveren maken we bij Van der Mark comfort toegankelijk. Wij leveren hulpmiddelen aan zowel particulieren als instellingen, via de verhuur, verkoop en via de verzekering. Wij hebben warme aandacht voor onze cliënten en voor elkaar.



Rijksoverheid

## Laat u informeren over Rotterdam The Hague Airport

Van donderdag 26 januari tot en met woensdag 8 maart 2023 kan iedereen een zienswijze indienen over de concept-Notitie Reikwijdte en Detailniveau (concept-NRD) voor de luchthaven Rotterdam The Hague Airport (RTHA). In dit bericht leest u hoe u dat kunt doen.

### Waarover gaat het project?

De luchthaven RTHA heeft het voornemen om een aanvraag voor een luchthavenbesluit in te dienen bij de minister van Infrastructuur en Waterstaat. In de wet staat dat elke regionale burgerluchthaven van nationale betekenis – waar RTHA er één van is – over een luchthavenbesluit moet beschikken. In het luchthavenbesluit worden regels over het gebruik van de luchthaven (waaronder de openstelling) opgenomen. Daarnaast bevat het luchthavenbesluit de aanduiding van gebieden waar speciale regels gelden die samenhangen met de luchthaven.

Voordat een luchthavenbesluit kan worden vastgesteld, worden de effecten op het milieu onderzocht. Om de effecten op het milieu zichtbaar te maken wordt een Milieueffectrapport (MER) opgesteld. De eerste stap in de procedure voor het MER is de concept-NRD. Hierin is door RTHA de voorgenomen activiteit beschreven en de te onderzoeken milieueffecten. U kunt reageren op de voorgenomen inhoud en diepgang van het op te stellen MER, door een zienswijze in te dienen op de concept-NRD.

De minister van Infrastructuur en Waterstaat is bevoegd gezag voor het vaststellen van een luchthavenbesluit en voor de procedure voor het MER.

### Hoe kunt u een zienswijze indienen?

U kunt op drie manieren een zienswijze indienen, van donderdag 26 januari tot en met woensdag 8 maart 2023.

#### Digitaal

Bij voorkeur ontvangen wij uw reactie via [www.platformparticipatie.nl/rtha](http://www.platformparticipatie.nl/rtha).

#### Mondeling

Voor het noteren van uw mondelinge zienswijze kunt u tijdens kantooruren een afspraak maken via het telefoonnummer 070 456 96 07. Ook bij de informatiemarkt is een notulist aanwezig om uw zienswijze te noteren.

#### Per post

Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, directie Participatie  
o.v.v. Rotterdam The Hague Airport  
Postbus 20901, 2500 EX Den Haag

### INFORMATIEMARKT

Door het ministerie wordt een informatiemarkt georganiseerd over de concept-NRD en de procedure. Op de informatiemarkt kunt u een toelichting krijgen op de voorbereidingen voor het luchthavenbesluit en de voorgenomen milieuonderzoeken. U kunt vragen stellen en in gesprek gaan met medewerkers van het ministerie en medewerkers van de luchthaven. U kunt zich tot en met 6 februari 2023 aanmelden voor de bijeenkomst door een mail te sturen naar [regionaleluchthavens@minienw.nl](mailto:regionaleluchthavens@minienw.nl).

**Wanneer?** Donderdag 9 februari 2023.

**Hoe laat?** Van 19.00 uur tot 21.00 uur.

**Waar?** Stads Kantoor Schiedam, Stadserf 1 te Schiedam.

#### Meer informatie

Wanneer u de QR-code scant, komt u op de website: [www.platformparticipatie.nl/rtha](http://www.platformparticipatie.nl/rtha).

#### Hier vindt u informatie over:

- Inhoud van het project.
- Welke documenten er zijn en hoe u die kunt inzien.
- Hoe u een zienswijze kunt indienen.
- Wat er met uw zienswijze wordt gedaan.
- Vervolg van de procedure.
- Planning van het project.



### HULP NODIG?

De overheid vindt het belangrijk dat iedereen mee kan doen. Niet iedereen is even handig met computers. Daarom zijn er Informatiepunten Digitale Overheid. Deze informatiepunten vindt u in de bibliotheken. U kunt er makkelijk binnenlopen om uw vragen over websites van de overheid te stellen. Bijvoorbeeld voor het op de computer bekijken van documenten die bij dit project horen. Vraag ernaar bij de bibliotheek bij u in de buurt. Voor meer informatie kunt u terecht op de website: [www.informatiepuntdigitaleoverheid.nl](http://www.informatiepuntdigitaleoverheid.nl).

### VRAGEN?

**Inhoudelijke vragen over het project?** Stuur een mail naar: [regionaleluchthavens@minienw.nl](mailto:regionaleluchthavens@minienw.nl). **Vragen over de procedure?** Bel via telefoonnummer 070 456 96 07, Directie Participatie van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat.



### Zoek jij een leuke en uitdagende baan?

Om de groei van ons jonge en dynamische accountantskantoor verder vorm te geven zijn wij op zoek naar een gedreven en kwaliteitsbewuste:

## Salarisadministrateur m/v (16 uur)

In deze functie ben je werkzaam in een klein team van specialisten in de loonverwerking. Onze klanten zien je als integere en bekwame partner bij het verwerken van hun loonadministratie.

### Werkzaamheden

- werkzaam op ons kantoor in Oud-Beijerland;
- (zelfstandig) verantwoordelijk voor loonverwerking;
- voorbereiden van aangiften loonheffing;
- ondersteunen en adviseren van onze klanten op het gebied van arbeidsvoorwaarden;
- onderhouden van klantcontacten en hierin een pro actieve en faciliterende rol spelen.

### Jouw profiel

- aantoonbaar MBO / HBO werk- en denkniveau;
- teamspeler, communicatief sterk, klant- en resultaatgericht;
- bij voorkeur relevante ervaring binnen een soortgelijke werkomgeving;
- ervaring met Exact/Unit4 software is een pré.

### Ons aanbod

Wij bieden een werkomgeving waarbij een gezonde mix van inzet, kennis, humor en betrokkenheid gewaardeerd wordt. Kijk voor verdere info over ons kantoor op: [www.troostaccountants.nl](http://www.troostaccountants.nl). Vanzelfsprekend horen bij deze functie passende arbeidsvoorwaarden.

### Interesse?

Neem contact met ons op via: [rtrout@troostaccountants.nl](mailto:rtrout@troostaccountants.nl)  
Troost Accountantskantoor VOF, Maseratilaan 4, 3261 NA Oud-Beijerland,  
tel. 0186-615450.