

DE PRAATSTOK EN DE VEER

Wanneer je geboorte op zichzelf al een wonder is en het leven vervolgens een ogenschijnlijke opeenvolging van 'kan niet', dan moet er wel iets bijzonders aan de hand zijn als dat leven toch uitgroeit tot een krachtig geheel. Joy van der Stel is bijzonder en tegelijk 'zo heel gewoon' en weet waar ze over spreekt als ze anderen coacht bij werk en levensvragen.

Joy van der Stel denkt in termen van kracht en kunnen

ONMOGELIJK BESTAAT NIET

In 2008 werd haar boek uitgebracht. *De kracht van mijn onmacht*. In 2009 beleefde het boek al zijn vierde druk. Ze vult haar werkend bestaan met lezingen, conferenties en begeleidingsvraagstukken, interviewt bekende Nederlanders over succes en werkt inmiddels aan een tweede boek. Daarnaast is ze echtgenote en moeder. Joy van der Stel kwam als kind met spasmen op de wereld en bracht haar jonge leven liggend of zittend in de rolstoel in tal van zorgcentra door, alvorens ze op eigen kracht haar plek in de wereld wist vorm te geven. Niet de lichamelijke beperkingen, noch de op handhaving van afhankelijkheid gerichte gezondheidszorg vormen echter bij haar onderwerp van gesprek. Het gaat om kracht, om kunnen en het opzoeken van de wegen waarin het onmogelijke mogelijk wordt.

Joy's boek heeft veel lofbetuigingen ontvangen. Op de voorkant prijkt een charmante vrouw, in de inhoud maakt ze snel en makkelijk contact met de lezer. Tussen de beschrijving van haar ongelooflijke levenswandel bestookt ze de lezer met waarheden, oneliners en tips die zowel universeel zijn als recht uit een open mind en een groot hart. Ze maken dat haar 'sleutels' tot het leven gemakkelijk in je eigen sloten passen en helpen je de deuren van het onmogelijke te openen. En ze heeft ook gepaste humor: "Als je dan echt een gezellige nacht wilt hebben, moet je op een belletje drukken voor hulp. Mij niet gezien. Ik wil een vent met een goed werkend lichaam. En met natuurlijk een mooie kop en een goed karakter. Eén gehandicapte in de familie vind ik genoeg", zo schetst Joy in het boek haar wensen als puber aan haar vader.

In de praktijk van onze ontmoeting blijkt

ze trouwens ook charmant en bovendien ontwapenend. Een interview met een vrouw bij wie je vergeet dat ze in een rolstoel zit.

Zachte heelmeesters of Spartanen?

In Joy's boek wordt duidelijk dat ze een heel leger aan ondersteuners, afbrekers, stimulators en afhankelijkheidsbevorderaars heeft gekend. Er waren bijna geen mensen die geloofden wat ze zichzelf voorhield, namelijk meer te kunnen dan haar lichaam leek aan te geven. Er waren zachte heelmeesters die vooral bezig waren met pappen en nathouden. Aan de andere kant van het spectrum waren er haar vader en ook broer die niets, maar dan ook werkelijk niets, van haar wilden overnemen en haar regelmatig in de koude lieten staan. Ze wilde het toch zelf graag opknappen? Nou dan! Als coach wil ik natuurlijk weten welke van de 'begeleidingsvormen' nu het beste werkte. Joy: "Voor mij werkte begeleiding die mijn onvermogen benadrukte tegendraads; ik kwam erdoor in opstand en wilde koste wat kost laten zien dat ik kan wat ik me heb voorgenomen. In die zin bracht het me dus uiteindelijk wel waar ik wilde zijn, want kunnen won bijna altijd van niet kunnen. Maar het kostte ook tijd, veel tijd. De houding van mijn vader hielp me om te blijven geloven dat ik het ook echt kon, want overtuigd als ik leek, ik was ook een kind dat zijn grenzen moest leren verkennen."

"Of het voor anderen ook zo werkt, hangt af van je blauwdruk, je gezin van herkomst. Iedereen krijgt normen en waarden mee en van daaruit ontwikkel je jezelf makkelijk of juist moeilijker. Wat ik heb gemerkt is dat mensen zich gaan conformeren als je anders beweegt – in letterlijke en figuurlijke zin. Dan gebeurt er niets. Durf je het aan om er

andere waarden en overtuigingen op na te houden? Dan kan er beweging ontstaan. Ik heb natuurlijk sterk ondervonden dat er bepaalde overtuigingen en gedragsnormen bestaan richting mensen met een handicap. Die helpen helemaal niet om vooruit te komen. Je moet het aandurven je eigen ideeën daar tegenover te stellen, zonder de ander in verlegenheid te brengen. Dan kan er iets ontstaan, dan groeien de mogelijkheden om te leven en te ondernemen. Als je je eigen normen presenteert en de ander vrij laat om zijn of haar eigen normen te hebben, geef je elkaar vrijheid om echt te voelen wat er is. Vanuit voelen kun je je ontwikkelen."

Je bent zelf de regisseur van je leven

In haar boek schrijft Joy: "Ieder mens bezit een kracht. Wat je vervolgens met die kracht doet, is voor iedereen anders. Kies je ervoor hem positief of negatief in te zetten? Dat bepaalt voor een groot deel je leven. [...] Ik ben de regisseur van mijn eigen leven. [...] Ik heb geleerd mijn eigen kracht te gebruiken." Elders stelt ze dat kracht ontwikkelen samenhangt met het leren stellen van grenzen. Hoe ziet ze dat? Joy: "Alles is mogelijk als je grenzen stelt en juist ook doordát je die grenzen verkent en stelt. Iets niet kunnen wordt altijd gerelateerd aan De Norm. De norm voor een broek aantrekken is zo'n 10 seconden, mij kostte dat aanvankelijk een half uur, dus 's ochtends en 's avonds weer en ook nog tussendoor om naar het toilet te gaan. Ik heb moeten ontdekken waar mijn grenzen en mogelijkheden zitten in zoiets (ogenschijnlijk) alledaags als een broek aantrekken. Van daaruit ontdekte ik mijn eigen mogelijkheden. En vervolgens kon ik wegen zoeken om zo'n handeling sneller te doen, of anders



Joy en haar dochter

*Niet wat je wel of niet kan,
maar wat je doet bepaalt je leven.
Keuzes maken het verschil.*

dan gebruikelijk. En zo kijk ik naar alles in het leven. De grens opzoeken is je mogelijkheden ontdekken."

In haar boek schrijft ze dat je door de combinatie van overtuiging, doorzetten, flexibiliteit en vertrouwen je doelen kunt verwezenlijken en de regie over je leven kunt voeren. Hoe doe je dat als vertrouwen ontbreekt, of doorzetten geen sterke eigenschap is? "We zijn er goed in te benoemen wat niet goed gaat. En ondertussen wordt je altijd bevestigd in wat je al denkt of doet. Dat schiet niet op. Als je leert te benoemen en uit te spreken wat goed gaat, ontstaat vertrouwen. De manier waarop je naar je eigen handelen kijkt krijg je terug. Je bouwt denk ik de juiste overtuiging op (dat wil zeggen: eentje die je ontwikkeling ondersteunt) door te durven voelen wat er gebeurt en wat dat met je doet (in plaats van te denken: ja hoor, dat moet mij weer overkomen!). Als je gevoel bevestigt waar je mee bezig bent, bevestig je jezelf. Uitspreken van je verlangens helpt jezelf te bevestigen in wat je echt belangrijk vindt. En tenslotte moet je nooit je falen bij een ander neerleggen. Iets mislukt nooit; als iets niet lekker loopt of niet meteen lukt, hangt dat ergens mee samen. Ik probeer dan mijn eigen blikveld te verruimen om een ander perspectief te ontdekken."

Van begeleid worden naar zelf begeleiden

Vanwege haar ervaringen en de aanstekelijke manier waarop Joy deze in haar boek vertelt en op seminars bespreekbaar maakt, ontwikkelde zich ook haar rol als coach voor anderen. Hoe vertaalt ze haar eigen levensverhaal in een professionele manier van begeleiden? Joy, zonder enig voorbehoud:

"Voor mij is coachen: gewoon doen. Ik heb een natuurlijke alertheid om niet in een stramien terecht te willen komen. Ik wil 'out of the box' kunnen blijven denken. Daarom wil ik ook niet vanuit de een of andere methode coachen. Door schade en schande heb ik een sterk gevoel voor de vraag en behoefte van de ander ontwikkeld. Die is leidend. Wat wil hij of zij? Ik ga niet invullen, mijn beleving hoeft niet die van de ander te zijn. Ik ga altijd uit van de kracht van hem of haar zelf. Ik heb in mijn eigen leven immers te vaak ervaren hoe anderen het voor je invullen – en beter denken te weten – en hoe dat je kracht ontnemt." "In het begeleiden van mensen of organisaties kom je altijd de normen en waarden van de maatschappij tegen. Die spelen door de verhalen van iedereen heen. Ik ben benieuwd welke eigen verlangens en waarden daarachter schuilen. Als je die durft te voelen en te erkennen kan er iets gaan bloeien. De cliënt is eigenaar, ik wil alleen maar ervaren dat er bij de ander een gevoel ontstaat dat iets wel kan in plaats van niet. Het is daarbij wel jammer dat in onze maatschappij veel afhankelijkheid en weinig verantwoordelijkheid wordt gecreëerd. Zo ontstaat slachtofferschap. Dat heb ik in de GGZ natuurlijk overal gezien, mooie uitzonderingen daargelaten. Daar gaat het niet over mogelijkheden en succes en dus is er dan niets mogelijk. Jammer, want het kost geld en niemand wordt er blij van. Het is veel meer inspirerend om je eigen talenten en wensen te ontdekken en vorm te gaan geven en erachter te komen hoe je met uitdagingen omgaat. Dit geldt voor elke organisatie die zich met mensen bezighoudt, eigenlijk voor iedereen dus. En ook daarom interview ik nu 'bekende' mensen om te horen hoe ze hun eigen succes hebben gecreëerd."

Hoe doet een mens het?

Terwijl het eerste boek nog goed verkoopt en ze buiten maar ook binnen de GGZ wordt gevraagd om mee te bouwen aan vernieuwing, werkt Joy aan een tweede boek. Wat is er sinds haar eerste boek, dat zeven jaar geleden eindigt bij de geboorte van haar dochter, gebeurd en wat heeft ze toen niet gezegd dat nu moet worden opgetekend? "Na *De kracht van mijn onmacht* is mijn bedrijf gegroeid. Als je bekendheid opbouwt gaan ook allerlei mensen zich – ongevraagd – in je zaken mengen; sommigen als het niet goed gaat, anderen juist als het wel goed gaat. Van dat laatste kreeg ik last; ik raakte mijn ankerpunten kwijt. Dan weet ik dat ik gas terug moet nemen om eigenaar te blijven van mijn eigen bestaan. Ik heb van alles stilgelegd en mijn man John gevraagd om me ook zakelijk te gaan ondersteunen en om te helpen de juiste beslissingen te nemen. Van daaruit zijn we zelf mensen om ons heen gaan verzamelen die dezelfde visie hebben. Ik kan alleen succesvol zijn als ik heel goed voor mezelf zorg en mijn grenzen bewaak. Mijn eigen waarden zijn altijd leidinggevend."

"Mijn tweede boek gaat over de veelgestelde vraag: hoe doe je het allemaal? Hou behoud je de balans? Kennelijk zijn mensen daarin geïnteresseerd, omdat ze geïnteresseerd in mij zijn, maar natuurlijk ook omdat dit vragen zijn die bij vele mensen spelen. Mij helpt het om steeds in te zoomen op dat wat ik heb, in plaats van te balen over alle dingen die ik (nog) niet heb. En die ik nog niet kan. Dan vergroot ik mijn eigen onmacht alleen maar. En het gaat nu juist om het tegendeel: je onmacht gebruiken om in je kracht te komen. Dat is niet voor niets de titel van het eerste boek."