

### Lees hier mijn compleet verhaal:

Ik ben Kim van Merrienboer. Geboren (1981) en getogen in Roosendaal. Sinds 2021 woonachtig in Bosschenhoofd. Trotse moeder van mijn zoon Jamie (2019).

Na de MAVO (1997) heb ik de MBO opleiding Sociaal Pedagogisch Werk behaald (2000). Voor meer individuele diepgang in de hulpverlening ben ik daarna afgestudeerd aan de HBO opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (2004). Het opzetten van een eigen praktijk is altijd al een lang gekoesterde droom geweest van mij. Dit wist ik al tijdens mijn HBO opleiding. Om dit te realiseren en om klanten ook wat te bieden te hebben, was het van belang dat ik eerst veel kennis en werk- en levenservaring op ging doen. Dit is door de jaren heen wel gelukt.

Sinds 2005 ben ik voor het eerst gaan reizen naar en door Thailand. Steeds als ik arriveerde in Thailand, kreeg ik het gevoel van 'thuiskomen'. Ik ervaarde hier zo'n rust en berusting. Ik voelde mij één met het land, de mensen, de natuur en de cultuur en hun levenswijze. Ik was onder de indruk van alle tempels en Boeddha's die ik daar zag. Ik ben mij toen gaan verdiepen in het Theravada Boeddhisme waarbij het brengen van een einde aan het lijden (dukkha) het hoofddoel is. Ook de wet van Karma is hier onderdeel van. Door het doen van goede daden worden de vooruitzichten van toekomstige levens verbeterd. Elk handelen/gedrag/daad heeft een gevolg, op korte en/of lange termijn.

Vanaf die tijd ben ik mij verder gaan verdiepen in spiritualiteit. Op zoek naar bewustwording en bewustzijn van jezelf en hetgeen betekenis aan je leven geeft. Wie ben ik? Hoe ben ik geworden wie ik nu ben? Wat vind ik daarvan? Is het helpend of belemmerend in mijn leven? Je opvoeding, geloof, school, je omgeving hebben je gevormd. Je hebt vanuit je ouders bepaalde overtuigingen meegekregen van jongs af aan en als (jong) volwassene richting volwassenheid ga je leren en ervaren welke overtuigingen bij jou passen en welke overtuigingen niet helpend (meer) zijn.

Rond 2012 ben ik 'ingestort' en kwam ik thuis te zitten. Ik wist eigenlijk helemaal niet zo goed wie ik nu werkelijk was, wat ik wilde. Ik wist vooral wat anderen van mij wilden/verwachten en wat hun behoeften waren. Ik vroeg mij af waarom het leven voor mij zo zwaar voelde en ik het gevoel had dat ik 10x harder mijn best moest doen dan anderen om hetzelfde resultaat te behalen. Ik vroeg mezelf daardoor af; Is dit het nou? Het leven? Moet ik zo de rest van mijn leven door? Op een gegeven moment merkte ik dat mijn batterijtje/energie niet meer opnieuw kon opladen. Ik voelde mij leeg en moe en kreeg mezelf niet herpakt zoals ik gewend was; stel je eigen niet zo aan, schouders eronder en doorgaan. Het lukte mij niet meer. Zelfs mijn 3 weken vakantie in Thailand, die normaal weer voor goede rust en balans in mijn leven zorgde, hielpen hier niet aan. Ik kwam met hetzelfde gevoel thuis. Ik had een depressie en burn-out. Aangezien ik wel wat patronen herkende en opmerkte dat ik vaker om de paar jaar wel zo'n fase doormaakte, wilde ik weten waar ik nu precies 'last van had' en wat ik hieraan kon doen om dit in de toekomst te verbeteren en/of te voorkomen.

Met klotsende oksels en het schaamrood op mijn kaken, heb ik mijzelf aangemeld bij de GGZ. Een hulpverlener die zelf hulp nodig heeft, die het allemaal even niet meer weet. Die eigenlijk veel te veel weet en het een ander heel goed kan vertellen maar dat ook allemaal toepassen op jezelf, dat is een heel ander verhaal. Door mijn werk als ambulant begeleider binnen de jeugd, waar ik zoveel herkende in de verhalen en kenmerken van die tieners met AD(H)D, alsof mijn eigen levensverhaal werd verteld, kwam er al snel een onderzoek en de diagnose ADD. Het was alsof ineens een heleboel puzzelstukjes in elkaar vielen. Blijkbaar had ik mijzelf al heel veel vaardigheden aangeleerd om met mijn ADD

om te gaan. Echter doordat ik veel in een hyperfocus deed/moest doen, raakte ik steeds uitgeput. Om toch eens met lotgenoten te kunnen praten en hopelijk van elkaar te kunnen leren heb ik toen een cursus ADHD voor volwassen gevolgd. Ook werd er gestart met medicatie om te kijken of en welk effect dit zou hebben. Voor het eerst in mijn leven heb ik toen rust in mijn hoofd ervaren. Wat een verademing was dat! Echter ik had al 30 jaar zonder medicatie geleefd/overleefd en mezelf staande weten te houden. Dus ik was er van overtuigd dat, met alles wat ik nu extra wist, begreep en geleerd had, ik ook zonder medicatie mijn leven zou moeten kunnen vormgeven.

Doordat ik als sterrenbeeld maagd en met ADD een behoorlijk analytisch hoofd heb, maakte mijn hoofd altijd overuren. Mijn hoofd stond nooit stil, ik was altijd aan het denken, overdenken, analyseren, evalueren, reflecteren, piekeren en malen, over mezelf en anderen. Als ik dan naar bed ging, dan ging mijn hoofd aan, waardoor ik laat en licht sliep, korte nachten maakte en dus uitgeput raakte. Ik kreeg toen het aanbod om MBCT te volgen (mindfulness Based Cognitive Therapy), wat ik met beide handen aangreep, want ik wilde meer rust in mijn hoofd en minder lijden in mijn leven, zonder hiervoor medicatie te hoeven gebruiken. Deze training heeft mij zoveel moois gebracht en laten ervaren. Ook hierdoor kreeg ik rust in mijn hoofd. Uit je hoofd, naar je hart/ziel, van denken naar voelen, ervaren en beleven, in het hier en nu en nergens anders. Dit vond ik zo'n fijne ervaring dat ik al snel wist; dit gun ik andere mensen ook!

In die tijd leerde ik ook over HSP (Hoog Sensitief Persoon) en die kenmerken leken als een blauwdruk op mijn leven en hoe ik mij voelde en hoe ik de dingen ervaarde in mijn leven. Ik was erg gefocust op wat anderen mensen dachten, vonden, voelde en nodig hadden. Ik was erg goed in het aanpassen van mijzelf, als een kameleon, aan een situatie, persoon of omgeving. Ik durfde nooit 'nee' te zeggen, stelde anderen en hun geluk altijd voorop en cijferde mezelf weg. Als een ander maar gelukkig was, dan was ik dat ook. Ik ben mij gaan verdiepen in de literatuur van de grondlegger van het begrip hoog sensitiviteit; Elaine Aron. Ik deed haar test voor HSP en die was overduidelijk; ik ben HSP maar heb mijzelf al veel vaardigheden aangeleerd om hier (beter) mee om te gaan. Ook Antoine van Staveren (oprichter van Instituut EszenZ) was destijds een grote inspiratiebron voor mij. Het boek van Caroline Bont; Hoogsensitiviteit als kracht, werken met je intuïtie, heeft mij weer bewust gemaakt van hoe krachtig en helpend je intuïtie kan zijn en dit juist een extra dimensie aan je leven kan geven.

Na deze periode ben ik in 2014 weer aan de slag gegaan voor een werkgever. De manager destijds, zag mij voor heel en vol aan, incl. mijn ADD, zag hierin juist kwaliteiten voor in ons werkveld. Ik heb mooie doorgroeikansen gehad, van ervaren ambulant begeleider, naar teamcoach/manager en de laatste jaren eindverantwoordelijke voor de kwaliteit van de zorg en procesbewaking. Ik heb mezelf hier verder kunnen ontwikkelen als professional en coach. Echter sinds mijn laatste functie en het moederschap (2019) merkte ik dat ik geen werkgeluk en uitdaging meer vond in die functie en dat het tijd werd om een andere weg in te slaan. Minder regeltjes en wetten i.v.m. keurmerken, minder bureaucratische rompslomp, mijn eigen toko runnen en managen, op de manier zoals ik dat wil. Doen wat goed voelt en niet wat er van je verwacht wordt. Mijn hart volgen, werken met passie, vanuit je intuïtie, meer energetisch en spiritueel. Ik gun mensen de bewustwording, het bewustzijn. Daarbij persoonlijke groei en ervaring, op je eigen manier en op je eigen tempo, niet afhankelijk van criteria en deadlines.

In 2020 ben ik dan ook de opleiding voor mindfulness trainer gaan doen en heb deze positief afgerond. Verder wilde ik nog meer bewustwording en bewustzijn van mijn eigen intuïtie. Die ik door de jaren heen, door werkgevers en alle eisen van deze tijd voor kwalitatieve zorg, een beetje was kwijtgeraakt. Ik werkte altijd vanuit mijn intuïtie maar dat werd mij afgeleerd omdat alles verantwoord moest worden vanuit wetten, methodieken en protocollen. Ik vond het tijd om al die

laagjes weer eens af te pellen en terug te gaan naar mijn authentieke zelf en wat ik zelf nu echt wil en vind. Hiermee kwam mijn gevoel om mijn droom, mijn eigen praktijk, te verwezenlijken weer heel duidelijk naar voren. Ik heb besloten mij te ontdoen van alle oude patronen, overtuigingen en risicotaxaties. Door al mijn angsten heen te gaan en mijn lang gekoesterde droom te gaan verwezenlijken zonder ook maar echt te weten of dit gaat slagen maar gewoon los te laten en te vertrouwen op wat komen gaat. Het gaat uiteindelijk niet om het resultaat maar om het proces. Als je het niet probeert, dan weet je het niet. Afgelopen winter (2022) heb ik de module Energetica van de opleiding Transformatie coach en therapeut gevolgd en positief afgerond. Sinds februari 2023 ben ik met de opleiding HSP coach begonnen om mezelf nog wat meer zelfvertrouwen te geven, om te doen wat ik graag wil doen en wat ik de ander ook zo gun.