

Geert Joosten: ondanks beperkingen een positief leven

Positief denken, mogelijkheden zien en vertrouwen hebben in de toekomst. Voor Geert Joosten (57 jaar) is het belangrijk om je aandacht op positieve dingen in je leven te richten. Toch is dat in zijn geval niet vanzelfsprekend. Hij lijdt al 17 jaar aan de ziekte van Lyme en is beperkt door vermoeidheid en andere klachten. Maar dankzij een omslag in zijn denken is hij gaan inzien dat hij zélf zijn leven kan vormgeven en zin kan geven. Met hulp van WIJZER 3.0 vond hij werk en is hij bezig met een loopbaan als coach.



Foto: Anthonie Caspers

niveau - maar hij merkte dat hij slecht herstelde van inspanning. Vanwege zware vermoeidheid bleef hij een tijdje thuis, maar helpen deed het niet. Hij bleek de vermoeidheidsziekte ME/ CVS te hebben.

Zo'n 9 jaar later ging het gelukkig weer veel beter met hem. Geert was inmiddels verhuisd naar een fijne woning in Zeist en was weer begonnen met tennissen. Rond 2005 ging het echter wéér mis. Na een tekenbeet kreeg hij de ziekte van Lyme en zijn gezondheid ging bergafwaarts. Hij had last van vermoeidheid, spierzwakte en geheugenproblemen. Behandelingen sloegen niet aan, artsen wisten zich er eigenlijk geen raad mee. Er brak een periode aan, waarin hij door al zijn klachten, arbeidsongeschikt werd en een scheiding maakte hem steeds somberder. Vrienden zag hij steeds minder. Hij schaamde zich omdat hij weinig deed en veel op bed lag.

“Alles wat je aandacht geeft, groeit”

De omslag in Geerts leven kwam toen hij op een ochtend aan een uitspraak dacht. Jaren daarvoor had hij het een trainer horen zeggen: “Jouw leven is jouw feestje, maar je moet wel zelf de slingers ophangen.” Je bent dus zelf verantwoordelijk voor je leven en ook voor je denken. En kort daarop las hij een zinnetje dat zo'n beetje zijn levensmotto is geworden: “Alles wat je aandacht geeft, groeit.” Geerts aandacht was jarenlang gericht geweest op zijn beperkingen, op alles wat niet lukte en wat hij niet had. Het leverde hem alleen maar een somber leven op. Nu ging hij het anders doen. Geert ging zich focussen op wat hij wél had: een huis, vrienden, op kleine dingen als gelukmomentjes tijdens een wan-

Vermoeidheidsziekte

Geerts werkzame leven begon in Tilburg. Hij studeerde daar econometrie, maar eigenlijk lag zijn passie daar helemaal niet. Hij was consultant bij een adviesbureau, tot halverwege de jaren negentig zijn gezondheid achteruit begon te gaan. Geert was altijd een prestatiegerichte, sportieve jongeman geweest – hij tenniste veel en op vrij hoog

Foto: Anthonie Caspers



deling. Maar ook: accepteren wat er nu eenmaal is en aandacht hebben voor het hier en nu.

Geert ging vrienden vaker opzoeken en dankzij een natuurgeneeskundige behandeling ging het ook lichamelijk beter. Hij werd opener en kon steeds beter over zijn problemen praten. Met zijn nieuwe levensenergie wilde hij zich bovendien nuttig maken. Hij werd wandelvrijwilliger voor ouderen, ging zich inzetten voor De Zilverlijn (een beldservice voor ouderen) en werd gespreksmaatje bij de organisatie 'Zin In Utrecht'. De waardering die hij hiervoor kreeg deed hem goed.

IPS-traject bij WIJZER 3.0

In deze periode klopte hij aan bij WIJZER 3.0. Hij wilde zich graag verder ontwikkelen en kon daar wel wat hulp bij gebruiken. Die hulp kreeg hij van trajectbegeleider Karin Abbenbroek. Hij ging een zogenaamd IPS-traject in. IPS staat voor Individuele Plaatsing en Steun, een succesvolle methode om mensen naar werk te begeleiden. Samen zochten ze kansen voor betaald werk en die vonden ze. Geert ging 10 uur per week zorg leveren bij ouderen thuis: gezelschap bieden, een rondje wandelen, soms lunch klaarmaken. Van het UWV mag hij bij zijn WAO-uitkering iets bijverdienen en dat helpt om financieel rond te komen. Het is dankbaar werk dat hij nog altijd doet.

Werk maken van coachen

Het afgelopen jaar is Geert bezig geweest met een volgende stap. Sonja Soesman, ook trajectbegeleider bij WIJZER 3.0, helpt hem daarmee via een individueel begeleidingstraject. Ze letten samen op zijn belastbaarheid, denken na over mogelijkheden en zoeken naar waar zijn passie écht ligt. En die passie ligt in mensen coachen in hun persoonlijke ontwik-

keling. Om daar meer ervaring mee te krijgen, is Geert gestart als coach bij 'Mijn Leven 2.0'. Deze organisatie helpt mensen met een ziekte of lichamelijke beperking en biedt gratis coachingstrajecten aan. Hoe kom je in actie, waar word je blij van en wat kun je doen om je leven prettiger te maken? Geert zet zijn eigen ervaring met ziekte in om anderen te helpen.

“De weg die Geert bewandelt en de positieve houding die hij heeft is een inspirerend voorbeeld voor velen!”
Sonja Soesman

De kracht van 'mindset'

Van een leven met veel op bed liggen en een somber gevoel naar een fijn bestaan vol positiviteit. De omslag in Geerts leven is zo groot geweest, dat hij anderen wil inspireren met zijn verhaal. Het openstaan voor anderen en anderom's problemen voelt hij als een verdieping van zijn leven. Geert geniet van het leven en van kleine dingen. Hij denkt erover na om ergens in de toekomst een eigen coachingspraktijk op te zetten, zodat hij meer mensen kan inspireren met zijn positieve levenshouding.

Interesse in een coachingsgesprek met Geert of een andere coach bij Mijn Leven 2.0? Kijk op www.mijnleventweeepunt.nl

Door Olivier Beens