

# ‘Stilstaan bij jezelf is de eerste beweging naar verandering’

KaleidoSCOPE, de praktijk van **Liset van Steenbrugge** uit Leimuiden, is gevestigd op loopafstand van haar woning. In een sfeervolle praktijkruimte aan de Drecht helpt ze je de kracht in jezelf te (her)vinden door coaching of therapie.



‘Veel mensen leven een belangrijk deel van hun leven op de automatische piloot’, legt Liset uit. ‘De waan van alledag maakt dat je soms onbewust in een diep ingesleten karrespoor zit. Het vergt moed om de stap te zetten naar een coach of therapeut om nieuwe wegen te vinden. Bij KaleidoSCOPE vind je rust. In een natuurlijke omgeving, weg van alle prikkels, kun je loskomen uit dat spoor. Stilstaan bij jezelf is de eerste beweging.’

## Verder kijken

‘Ik had een intensieve baan in het onderwijs’, vertelt Liset, ‘toen ik toe was aan een volgende stap. Mijn toenmalige werkgever moedigde me aan en bood me een opleiding en een jaar lang praktijkervaring binnen de organisatie aan. Het werd de opleiding biografische coaching en loopbaanbegeleiding. Door mijn achtergrond had ik een groot netwerk en al snel opdrachtgevers. Ik werk nog steeds veel met mensen uit het onderwijs.’ Ook particulieren vinden de weg naar haar praktijk, die zij KaleidoSCOPE noemde, naar de kijker. ‘Als je daar doorheen kijkt, zie je alles eerst vaag. Maar als je er voorzichtig aan draait, zie je mooie kleuren, helderheid, nieuw perspectief.’ De praktijk bestaat nu 12,5 jaar. ‘Een mooi moment om stil te staan bij wat ik de afgelopen jaren allemaal heb gedaan.’ Opleiding, intervisie en supervisie zijn volgens haar noodzakelijk in dit beroep. Altijd is ze bezig met zichzelf ontplooiën. Zo volgde ze een zesjarig opleidingstraject in Transactionele Analyse (coaching en

psychotherapie) en een langdurige training tot lichaamsgericht traumatherapeut, met nog steeds ieder jaar een aantal vervolgmodes. ‘In mijn beroep ben je nooit klaar met zelf ervaren en meegroeien met de cliënten die zichzelf met hun vraagstuk aan je toevertrouwen’, aldus Liset. ‘De meeste problemen in het hier en nu zijn ontstaan in het toen en daar. Wie ben je nu, wie was je in oorsprong en wat ben je tegengekomen op je pad waardoor je niet trouw bent gebleven aan jezelf? Belemmerende overtuigingen sturen het gedrag. Ze werkten in een levensfase waarin ze zijn ontstaan, soms al heel jong, zelfs voorbij waar het geheugen er taal voor heeft. Het gaat erom om vanuit contact met je gevoel en behoeften en met een volwassen bewustzijn keuzevrijheid te voelen, passend bij wie je nu bent.’

## Eigen rugzak

Liset begeleidt vooral individueel, maar ook relationeel. ‘Niet alleen partners, maar ook broer en zus of bijvoorbeeld collega’s.’ Bij vastlopende conflicten of (dreigende

burn-out kun je bij Liset terecht, maar ook om meer bewustzijn te ontwikkelen qua emoties, grenzen en energie, verliesverwerking en ervaringen van angst en paniek. Om haar werk als coach/therapeut te kunnen doen, is het volgens Liset essentieel dat je zelf ook het een en ander hebt meegemaakt. ‘Ik heb veel levenservaring, mijn eigen rugzak. Ik heb me altijd staande weten te houden en mijn weg gevonden in het leven. Mijn nieuwsgierigheid en bewogenheid met wat een mens beweegt, is echt de basis van alles. Ik ben trots op mijn eigen praktijk en ben dankbaar dat ik dit werk mag doen.’

••••• Bij KaleidoSCOPE kun je alle werkdagen terecht. Een sessie duurt anderhalf uur en tussen twee sessies zit twee à drie weken. Liset: ‘Wat we tijdens de sessie doen is belangrijk, maar het gaat erom wat je meeneemt en hoe je daar in het dagelijks leven mee experimenteert. Ik werk resultaatgericht, vanuit doelen. De cliënten doen het uiteindelijk zelf. Ik volg en help ze te ontdekken wie zij in essentie zijn en hoe zij vanuit die kracht kunnen leven.’

••••• **KaleidoSCOPE**, Leimuiden  
••••• 06 - 2291 6435 [www.kaleido-scope.nl](http://www.kaleido-scope.nl)

Redactionele samenwerking  
Tekst: Alice Bakker.