

Voor Michiel van Vliet betekent leven in beweging blijven, jezelf ontwikkelen, anderen daarbij helpen en genieten van iedere dag. Omdat het niet vanzelfsprekend is dat er een volgende dag komt. “Carpe Diem! Ik zeg het een paar keer per dag. Tegen mezelf en tegen anderen.”

*tekst aldi van lierop
foto rachel gruyters*

MICHIEL

Michiel verhuisde afgelopen januari van Gouda naar Helmond. Voor de liefde. Zijn wortels liggen in het Westen. Michiel is in 1961 geboren in Amsterdam en groeide op aan de drukke Bergweg in Rotterdam Noord. “Mijn twee en een half jaar oudere broer Lex en ik zijn beschermd opgevoed door betrokken ouders die ervan uitgingen dat de notabelen, zoals de dominee, de dokter en de leraar, wisten wat goed voor je was. Die sprak je niet tegen. Toch kregen mijn broer en ik aardig wat vrijheid vergeleken met vriendjes, ook op zondag. Mijn vader nam ons dan wel eens mee naar een wedstrijd van Sparta, Excelsior, Xerxes of Feyenoord. Mijn eerste bezoek aan De Kuip vond ik betoverend. Ook het imposante beeld ‘De verwoeste stad’ van Zadkine maakte als kind veel indruk op me. Dat beeld staat voor het heftige oorlogsverleden van mijn moeder. Ze nam me er als kind regelmatig mee naar toe. Toen ze 71 jaar was, overleed ze na een hersenbloeding. Haar plotselinge overlijden zette mijn leven volledig op zijn kop en was een belangrijke aanleiding om met mijn persoonlijke ontwikkeling aan de slag te gaan. Ik heb in die tijd het beeld van Zadkine op mijn linker bovenarm

laten tatoeëren. Als symbool voor verbondenheid met Rotterdam en de mentaliteit waar ik van houd: Niet lullen maar doen! Een mentaliteit die ik ook in Helmond terug zie.”

WERKEN VANUIT PASSIE

Uit zijn hele verhaal wordt duidelijk dat Michiel een harde werker is. “Als je vanuit passie kunt werken, is dat nooit een straf. Dat is een mooie ontdekking voor me geweest. Met name in mijn opleiding tot verpleegkundige.” Die carrière werd na een paar jaar abrupt afgebroken door een schouderblessure en een paar slecht uitgevoerde operaties. Michiel raakte arbeidsongeschikt. Het was een bizarre periode. Met de tweedegraads lerarenopleiding verpleegkunde zette Michiel zijn leven en carrière weer op de rit. “Nog voor ik mijn opleiding had afgerond werd ik in 1991 als praktijkdocent aangenomen in het Rijnland Ziekenhuis in Leiderdorp. In het Rijnland ligt de basis voor alles wat ik nu aan het doen ben: opleiden, begeleiden, coachen, gesprekken voeren, reflecteren. Voor veel leerlingen was ik ook hulpverlener. Je krijgt als zeventienjarige leerling veel voor je kiezen, dat weet ik uit eigen ervaring. Verpleegkunde is al lang



“Mensen een zetje geven in hun persoonlijke ontwikkeling. Dat is mijn passie.”

geen roeping meer, maar een specialistisch vak dat vraagt om empathie. Dat is niet iedereen gegeven. Die opleiding heeft me echt wakker geschud. Vakken als sociologie, psychologie, groepsdynamica en omgangskunde vond ik ontzettend leuk. Het raakte me. Hoe leren mensen? En hoe krijg je ze in beweging?”

NIET KLAGEN MAAR AANPAKKEN

Bezuinigingen en geklaag van collega's maakten Michiel steeds meer ontevreden over de gang van zaken in het Rijnland Ziekenhuis. “In 1994 heb ik me daarom verkiesbaar gesteld voor de ondernemingsraad. Mijn periode in de medezeggenschap was een grote verandering in mijn leven en de meest leerzame tijd. In die veertien jaar was ik secretaris, voorzitter, beleidsmedewerker en werd ik uiteindelijk trainer/coach. Eerst bij een bureau en nu al weer een aantal jaar zelfstandig. De hoeveelheid energie en creativiteit die er in dit proces bij me loskwam en nog steeds vrij komt, vind ik verrassend en inspirerend. Ik heb veel te danken aan de medezeggenschapstrainer van de OR van het Rijnland. Hij bracht me in die tijd in contact met Neurolinguïstisch Programmeren (NLP, een methodiek voor training, coaching en communicatieverbetering, red.).”

DIEPSTE EMOTIES EN KRACHTEN

“Waarom doe ik wat ik doe? Waarom denk ik wat ik denk? En welke impact hebben mijn gedachten op mijn doen en laten? Welke overtuigingen beperken mijn leven? Met die vragen ging ik in mijn eerste korte cursus over NLP aan de slag. Die cursus zorgde voor een ingrijpende verandering in mijn ‘zijn’. Ik ben compleet anders gaan leven, stap voor stap. Ik koos daarna voor een coachopleiding met NLP waar ik ook ervaring opdeed met Transactionele Analyse, het enneagram en familieopstellingen. Dat was een zware tijd voor me. Ik realiseerde me dat mijn

eigen leven grotendeels werd bepaald door de geschiedenis van mijn ouders en wat anderen van me verwachtten. Ik leerde mijn diepste angsten, verdriet en krachten kennen en waarderen. Ik leerde zonder oordeel en mild te kijken naar mezelf en anderen. Daar ligt de basis voor mijn filosofie over coaching die ook een belangrijke rol speelt in mijn communicatie- en gedragstrainingen: Hoe bereid ben je om naar een ander te luisteren? Luisteren is wat anders dan horen wat je wilt horen. En luister je om te horen wat een ander zegt of om te reageren? Je kunt namelijk niet echt horen wat de ander zegt wanneer je in gedachten al een reactie aan het formuleren bent. Hier gaat het vaak mis tussen mensen. In persoonlijke relaties, tussen leidinggevende en medewerker, binnen teams en in de medezeggenschap.”

EEN VRIJ EN GELUKKIG LEVEN

“Ik geloof dat een vrij, gelukkig en betekenisvol leven voor iedereen haalbaar is. Dat is een belangrijke reden waarom ik coach ben geworden, om mensen een zetje te geven in hun persoonlijke ontwikkeling. Veranderen begint altijd met bewustwording. Afgelopen juni heb ik mijn boek ‘Welk Zetje heb jij nodig?’ gepresenteerd. Het is een praktisch boek vol vragen die je inzicht geven in je gedachten, emoties en gedrag. Ik hoor van mensen die ik train dat ik vragen stel die niemand anders stelt. Zoals de vraag: Wanneer heb jij voor het laatst iets voor het eerst gedaan? Die vraag is voor iedereen interessant. We zitten vaak zo vast in patronen en doen wat we altijd doen. Daarmee kom je niet vooruit. Verder snijd ik onderwerpen aan die vaak onbesproken blijven. Zonder oordeel, maar wel confronterend. Zo krijg ik mensen in beweging en dat inspireert me enorm. Ik kijk erg uit naar de masteropleiding Transactionele Analyse die ik vanaf november ga volgen. Het is één van de mogelijkheden die ik graag inzet om communicatie en gedrag bespreekbaar

te maken en mensen vooruit te helpen in hun persoonlijke ontwikkeling. Want het mooiste wat je kunt worden is jezelf.”

twitter: @zetjenodig

facebook: ZetjevanMichiel

“Wanneer heb jij voor het laatst iets voor het eerst gedaan?”