



Ingrid van Dijk is coach en mindfulness-trainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Met focusmomenten biedt ze ruimte om stil te staan en naar binnen te keren om vandaaruit keuzes te maken die echt passen. www.beddingwerk.nl.

De praktijk van Miranda van der Vegt

Op een kletsnatte dag in november heb ik een afspraak met schrijfcoach en trainer Miranda van der Vegt bij haar thuis in Doorn. In haar praktijk Schrijftuintje biedt ze inspiratie en ruimte om te schrijven over wat er echt toe doet. Samen met de deelnemers aan haar programma's schrijft ze graag in de tuin, aan de keukentafel of lekker tegen een boom in het bos. 'De natuur helpt je om je te verbinden met jezelf.' Jammer dat de regen ons er vandaag van weerhoudt om even naar buiten te gaan en dat zelf te ervaren.



'ik leerde dat ik verrast kan worden door mijn eigen woorden'

Miranda hield in haar jeugd al dagboeken bij, maar ze ontdekte pas echt de helende werking van schrijven vanaf het moment dat haar man in 2009 plotseling overleed. Ze was 34 jaar en bleef achter met een dochter van twee en een dochter van zes weken. 'Een vriendin kwam langs en gaf me een schrijfboekje. Alles leek op dat moment zinloos, maar ik ben toch vrij snel gaan schrijven, het werd mijn levenslijn. Wat er in mijzelf gebeurde was overweldigend en groot. Door het in stukjes op papier te zetten, ontstond er iedere keer wat ruimte om de kinderen ergens vandaan te halen of een boodschap te doen.' Schrijvend kreeg ze langzaam weer grond onder haar voeten.

Een paar jaar later ging ze, terwijl ze in een diep dal zat, op retraite. 'Ik zat in een schrijvershutje bij een vrouw die me begeleidde met schrijfopdrachten. Iedere avond las ik haar mijn teksten voor terwijl zij alleen luisterde. Daar leerde ik dat ik verrast kan worden door mijn eigen woorden. Door de schrijfopdrachten werd mijn perspectief groter en werd er

iets anders in me aangesproken. Ik ontdekte dat ik energie naar mezelf toe kan schrijven. Deze nieuwe inzichten werkten therapeutisch.' Daar wilde ze meer van weten en ze schreef zich in voor een trainersopleiding creatief schrijven bij Christine de Vries. Met een lach: 'Daar moest ik ineens met oefengroepjes aan de slag terwijl ik liever de verdieping in ging door zelf te schrijven.' De oefengroepjes kwamen er toch, met vrouwen uit de buurt. 'Dat was fantastisch. Daarna ben ik met andere jonge weduwen gaan schrijven, wat magisch is. Ik ben daar eigenlijk niet meer mee gestopt.'

De natuur als trooster en verbinder

Naast schrijven houdt ze van buiten zijn en bewegen, in contact met de natuur. Vooral na het overlijden van haar man was het helpend. 'Gewoon als ik buiten was, ik de bomen zag en voelde: deze bomen zien wat er allemaal in de wereld gebeurt, maar zij blijven hier gewoon staan, *no matter what*. En dan te zien dat er ook weer iets nieuws groeide. Dat cyclische proces van de natuur vind ik heel troostend.'



Na een paar jaar parttime gewerkt te hebben als schrijfcoach zocht ze naar iets met natuur erbij. Zo kwam ze uit bij opleidingsinstituut Innersteps waar ze een training tot natuurcoach volgde. 'Daar heb ik geleerd om te zijn met wat er is en te vertrouwen op het natuurlijke proces. Het is belangrijk om als coach de ander te helpen om de situatie waarin hij zich bevindt werkelijk te zien en te voelen. Pas dan kan er ruimte ontstaan voor een natuurlijke verandering.'

Inmiddels werkt ze als trainer bij Innersteps waar ze veel plezier in heeft, en begeleidt ze als natuurcoach regelmatig mensen. Als mensen bij haar komen om te schrijven, combineert ze het ook altijd wel met iets in of uit de natuur. 'We starten aan de schrijftafel met het schrijven over een onderwerp en dan gaan we het bos in om een meditatie wandeling te doen. Na zo'n wandeling staan al je zintuigen open en kun je je verwonderen over alles om je heen. Je kunt dan voelen dat je onderdeel bent van iets groters, het maakt je perspectief breder. Als je je meer verbonden voelt kun je makkelijker verbinding maken met jezelf en jouw essentie.'

Voordat Miranda ervoor koos om als schrijfcoach verder te gaan, werkte ze bij verschillende organisaties. Na haar studie bedrijfskunde in Groningen startte ze als management-trainee bij Ahold. 'Ik heb daar leuke dingen gedaan met fijne mensen, maar bedacht al vrij snel dat ik niet de rest van mijn leven voor de aandeelhouder wilde werken. Ik ben idealistisch en wil graag van betekenis zijn. In die tijd was het mijn droom om ontwikkelingswerk te doen.' Via een goed contact bij Ahold werkte ze samen met haar man zeven maanden in Ghana. Terug in Nederland ging ze aan de slag bij de non-profit organisatie Fairtrade en zorgde ze ervoor dat het assortiment bij supermarkten in de schappen kwam te liggen. 'Dat was echt leuk. Mijn supermarktachtergrond in combinatie met Fairtrade klopte helemaal voor mij.' Vervolgens vertrok ze naar Het Goed, een kringloopwarenhuis, waarbij ze haar retailervaring voor duurzaamheid kon inzetten.

Nu combineert ze het begeleiden van mensen in haar praktijk met twee dagen per week werken als studentcoach voor een oriëntatieprogramma van ROC Midden Nederland. Daarnaast werkt ze gemiddeld twee dagen per maand voor Innersteps. 'Ik vind het prettig om een vast salaris te hebben zodat ik met een fijne energie aan Schrijftuintje kan werken. Het is een mooie combinatie, maar het is niet altijd makkelijk om mijn tijd over de verschillende functies te verdelen.'

Intuïtief schrijven

Alle programma's die Miranda aanbiedt, zijn gebaseerd op intuïtief schrijven en gericht op inspiratie en groei, waarbij verdriet en rouw een thema is waar ze speciaal ruimte aan geeft. 'Wat mensen bij mij schrijven komt uit hun hart, het is authentiek. Wanneer ze het voorlezen kan het verrassende inzichten geven of zelfs een nieuwe richting in hun leven. Zo krijgen deelnemers weer zicht op hoe ze in het leven staan en waar ze aandacht aan willen geven.'



Miranda van der Vegt

'wat mensen bij mij schrijven komt uit hun hart, het is authentiek'

De rode draad in alles wat ze in haar leven doet is dat ze graag van betekenis wil zijn. 'Met Schrijftuintje en natuurcoaching ervaar ik direct wat er met deelnemers en coachees gebeurt en zie ik dat wat ik aanbied van waarde is. Ik vind het tof dat ik getuige ben van veel mooie processen en ik hier een bijdrage aan mag geven. En ook al ben ik begeleider van andermans proces, neem ik er altijd weer iets voor mezelf uit mee. Door het vele schrijven, met mensen werken en alle schrijfsels die gedeeld worden heb ik meer begrip gekregen voor mensen. Iedereen kampt met dezelfde dingen, is op zoek naar hetzelfde. Dat helpt gewoon in mensenkennis. Ik kijk zachter naar mensen, en naar mezelf.' ■

Meer informatie: www.schrijftuintje.nl