



Maandblad

DE GALM

104de jaargang - nr. 3 – november 2023
Postnummer 2300 - Postkantoor Turnhout 1
Verschijnt maandelijks (niet in juli en augustus)
Verantwoordelijke uitgever: Marc Hendrickx
Redactie: Guy De Kort, p/a Kasteelplein 20,

OUD-VICKES AAN HET WOORD Lies(beth) CROLS

Lies(beth) CROLS was in Sint-Victor een manasje-van-alles: ze speelde mee in het schooltoneel, zong op de opendeurdagen in de English pub, trok haar laarzen aan om te ploeteren in het natuurgebied onder het beheer van Dirk Segers. In haar latere leven heeft ze ook niet stilgezeten. Ze volgde ontelbare opleidingen, veranderde geregeld van werk om uiteindelijk voldoening te vinden als coach.



1999	Afgestudeerd in Sint-Victor, richting Moderne Talen-Wetenschappen
2003	Opleiding vertaler Engels-Spaans in Lessius Hogeschool (<i>vroeger Katholieke Vlaamse Hogeschool, red.</i>) Antwerpen met Erasmusjaar in Spanje
2004	Opleiding Meertalige Zakelijke Communicatie aan de Universiteit Antwerpen
2005	Customer Service medewerker, vijftalige klantenondersteuning
2005-2007	Unique Interim, uitzendconsulente, Opleiding Educatief Graduaat, lerarenopleiding Turnhout
2007-2014	Adviseur HR, Stad Turnhout. HR beleid, opleidingen geven en coaching
2014	Loopbaan- en outplacementcoach bij Hura/Beerse
2014-2019	Halftijds zelfstandige in bijberoep en halftijds als jobcoach bij VDAB
2019	Oprichting eigen praktijk "Stralend Jezelf"

Hoe is je interesse om mensen te coachen ontstaan?

Tijdens mijn functie als adviseur HR ben ik stilaan mensen beginnen te coachen. Ik kreeg de kans om een opleiding te volgen en zo ontdekte ik dat coachen helemaal mijn ding is. Ik volgde zelf loopbaanbegeleiding en toen kreeg ik de vraag of ikzelf loopbaancoach wilde worden. De start was gemaakt en zo begon ik loopbaanbegeleiding te doen in bijberoep en werkte ik vier jaar als jobcoach bij VDAB.

Daar kon ik één op één mensen coachen en gaf ik ook groepstrainingen. Ik ondersteunde werknemers van faillissementen in outplacement. Elke week kwamen ze in groep samen om oplossingen te zoeken om terug aan de slag te gaan. Ik herinner me een ingenieur met een andere huidskleur. Ik vond hem een lieve warme man, maar hij kreeg gewoon geen kans op de arbeidsmarkt. Je job heeft niets te maken met je afkomst, maar met je inzet en je persoonlijkheid. Die betrokkenheid was een van de aanzetten om mensen te ondersteunen met hun job.

Jef Clement stelt in zijn boek 'Iedereen coach' dat een coach iemand is die erop mikt dat de ander zijn denk- en werkwijze ontwikkelt en daardoor 'leert leren'. Hoe zie jij het coachen?

In feite heb ik niet specifiek voor **jobcoachen** of loopbaanbegeleiding gekozen, maar het coachen op zich, met mensen aan de slag gaan, vind ik belangrijk. Het luisteren naar verhalen boeit me. Samen met henzelf hen laten ontdekken wie ze zijn, staat centraal bij mij. Daarom stel ik veel vragen: "Wat wil je in jouw leven, welke job ligt je het beste, welke overtuigingen drijven je, waar bots je tegenaan ... In feite is dit meer dan louter loopbaanbegeleiding. Het is verrijkend om samen te ontdekken dat je het leven anders kan bekijken en om een luisterend oor te kunnen zijn.

Hoe werkt een loopbaanbegeleiding?

De VDAB biedt mensen die zeven jaren werkervaring hebben de mogelijkheid om loopbaancheques aan te vragen. Je hebt recht op twee cheques, die elk 40 euro kosten. Met de eerste kan je vier uur loopbaanbegeleiding vragen; de tweede geeft recht op drie uur. In werkelijkheid kost de **loopbaanbegeleiding** veel meer, maar de overheid legt dus heel wat bij. De bedoeling is dan dat je professionele ondersteuning krijgt bij het uitstippelen van jouw ideale carrièrepad, het aanpakken van werkgerelateerde uitdagingen of dat werknemers tijdig burn-outs voorkomen. Enkele voorbeelden: je wil van job veranderen, je wil promotie maken of starten als zelfstandige, je zoekt een job die beter aansluit bij je talenten ... Deze vier uur zijn voldoende om eigen talenten te ontdekken en richting te geven op wat je het beste ligt, maar het is onmogelijk om samen actief naar een job te zoeken. Vanzelfsprekend blijf ik altijd ter beschikking om nadien op te volgen.

In 'Ontdek je sterke punten'* zegt Tom Rath dat onze wereld vooral draait om het verbeteren van onze zwakke punten. Dit meedogenloze gehamer op tekortkomingen is veranderd tot een obsessie, meent hij. Mensen maken meer kans om te groeien als ze hun energie stoppen in het ontwikkelen van hun sterke punten. Pak je een jobbegeleiding in eenzelfde geest aan?

Inderdaad, het is ontmoedigend om mensen steeds op hun tekortkomingen te wijzen. Via gesprekken en opdrachten stel ik vragen over hun talenten, waar ze goed in zijn en zoeken we samen waar het misloopt in hun job of waar ze tegenaan lopen in hun dagelijkse leven. Belangrijk is dat werknemers (en ook andere mensen) op tijd aan de alarmbel trekken en 'neen' leren zeggen. Leer uit je fouten en neem de tijd om te groeien. Ik ben met de loopbaanbegeleiding begonnen, maar nu spits ik me ook toe op mensen die worstelen met zichzelf. Dit vind ik nog boeiender dan de typische loopbaanbegeleiding. Sinds mijn job als adviseur HR bij Stad Turnhout volgde ik veel opleidingen om mensen te begeleiden. De laatste twee jaar volg ik een zeer intensieve opleiding rond systemisch coachen en

lichaamsgericht traumawerk. Dit brengt de inzichten die mensen tijdens een coaching krijgen naar een diepere laag en hierdoor ondervinden mijn cliënten echte merkbare veranderingen en staan ze sterker in hun schoenen. Zo fijn om te doen en te zien!

Hoe beleef je je job?

Ik krijg veel voldoening van mijn job. Ook de dankbaarheid van de mensen die zeggen dat ik heel wat positiefs in gang gezet heb. Mensen staan anders in hun relatie naar hun ouders toe, mensen kunnen meer zichzelf zijn en pakken meer hun leven op. Zowel in de groepssessies als individueel werk ik op die manier van denken. Dit bepaalt je gevoelens, hoe je naar de toekomst kijkt. Mensen die constant in de toekomst kijken, verliezen heel veel energie! Veelal vind je daar geen oplossingen. Nú, op dit moment, moet er iets gebeuren. Dit moment heb je in de hand.

Wat trok je aan om zelfstandig te worden?



Ik heb vier kinderen. Dit combineren met een job in een bedrijf is redelijk pittig. Ik wilde mijn eigen ding doen. Die vrijheid is onbetaalbaar. Ik wil opleidingen volgen die ik nodig heb en niet omdat het moet van bovenuit. Ik wil mensen begeleiden op mijn manier. Niet steeds verantwoording moeten afleggen aan hogergeplaatsten. Natuurlijk wel aan mijn cliënten! Ik moet het goed doen voor hen. Het was best spannend om mijn vastbenoemde job op te geven voor het ongewisse. Ik heb er geen spijt van gehad!

Graag wil ik met trots mijn naamkaartje laten zien dat mijn dochter Nette getekend heeft. Ze geeft hierin de zon en de maan weer; het mannelijke en het vrouwelijke zijn erin verwerkt, symbool voor hoe iemand uit de opleiding mij omschreef: een zachte kracht.

Welke tips zou je kunnen geven om gelukkig in het leven te staan?

Op de eerste plaats zou ik zeggen: 'bescherm je eigen plek!' Heel vaak willen mensen voor anderen zorgen. Maar gebeurt dit vanuit je eigenheid, je plek? Wees jezelf! Geef je grenzen aan! Durf naar jezelf kijken, naar je eigen binnenste. Waarom doe ik wat ik doe? Wat zit er in je rugzak van waarden, overtuigingen en wat is hiervan van jou en wat wil je eruit?

Een geheugensteuntje hiervoor dat ik vaak meegeef, is het letterwoord **NIVEA**. Dit staat voor '**N**iet Invullen Voor **E**en **A**nder'. Je verliest veel tijd door te denken aan wat andere mensen van je denken en je gaat je gedrag dan aanpassen aan wat anderen zouden kunnen denken. En dat is absurd, want je weet niet wat anderen denken. Blijf maar bij jezelf, toets je gedachten af bij de anderen en dan blijf je ook met je hoofd in het hier en nu, want het is in het nú te doen.

Een andere eenvoudige tip is: even zitten en al je zintuigen een na een gebruiken om tot rust te komen. Rust nemen in het leven is levensbelangrijk!

Waar geniet jijzelf het meeste van?

Samen dingen doen met mijn kindjes Nette, Fonne, Fien en Janne. Van hen (hoe ze spelen en hoe ze evolueren ...) kan ik erg stil worden. Daarentegen grijpt het menselijke leed mij aan. Vaak gaat dit laatste om een soort van rechtvaardigheidsgevoel in mij. Ook geniet ik sterk van mijn opleidingen. Maandelijks volg ik twee dagen opleiding: naast de theoretische setting word ik ondergedompeld in systemische methodes om mensen te begeleiden. Zalig om dit zelf te beleven en door te geven in de praktijk.

Herinneringen aan Sint-Victor?

Wernat (*de natuurvereniging van Sint-Victor o.l.v. Dirk Segers, red.*) betekende heel veel voor mij. Ik was mee op kamp, sliep in de bossen en ontdekte wat vriendschap betekent. Hier leerde ik een echte vriendenkring kennen. Dat was zó fijn: dat ploeteren in het bos, leren kappen met een bijl, mijn krachten leren doseren, de zachte en lieve sfeer onder elkaar!

Ook vergeet ik niet dat het contact met de leerkrachten in Sint-Victor echt fijn was. Als je niet akkoord was, kon je hen - met het nodige respect - aanspreken. Ik herinner me nog dat Luc Steeman op een dinsdagochtend de les binnenstormde en onmiddellijk zei: "Ja mannen, neem je schoolagenda!" Met een glimlach zei ik: "Mijnheer, zou je beter niet 'goedemorgen' zeggen als je binnenkomt?" De les daarop kwam hij met een welgemeende 'goedemorgen' binnen. Dat kon in Sint-Victor.

Ik heb meegespeeld in het schooltoneel (*Spiegelbeelden, red.*) met Luc Neyrinck en Catrine Woestenborghs. Het was zeer intensief, maar vooral zó verrijkend omdat we daar uit onze comfortzone moesten komen. Ook bij de jaarlijkse kleinkunstavonden van de oud-leerlingenbond speelde ik elk jaar mee.

The English Pub was dé absolute max op het schoolfeest. Van het tweede tot het zesde middelbaar stond ik in het koor. Het enthousiasme van de heren Vanherck, De Kort en Anthonissen werkte aanstekelijk. Mijn grootmoeder kwam elke keer kijken. Ik heb zelfs alle boekjes met liedteksten bewaard! Dat waren ongelooflijke momenten. Onlangs hoorde ik 'This is my way' op de radio. Spontaan dacht ik aan The English Pub en begon ik mee te zingen. Het dronkenmanslied 'Show me the way to go home' zong ik vroeger geregeld voor mijn kinderen. Ze waren zo enthousiast over het liedje dat zij dikwijls vroegen om het te zingen. Die jeugdherinneringen broeien nog steeds in mij.

* Tom Rath schrijft: *'In elke cultuur die wij onderzocht hebben, vindt de overgrote meerderheid van ouders (77% in de Verenigde Staten) dat schoolvakken waarin leerlingen het laagst scoren de meeste tijd en aandacht moeten krijgen. Ouders en leerkrachten belonen uitmuntendheid met onverschilligheid, terwijl ze eigenlijk meer tijd moeten steken in gebieden waarin het kind de meeste kans heeft om uit te blinken.'*

Bronnen

- Interview op 15 juni 2023
- CLEMENT, Jef. Iedereen coach. Uitgeverij Lannoo Campus, Leuven 2010, 123 p.
- RATH, Tom. Ontdek je sterke punten 2.0. Een revolutionair programma om unieke talenten te ontwikkelen. Uitgeverij Spectrum 2018, 196 p.
- Internet, 21 juni 2023, <https://www.sterkopjewerk.be>
- Internet, 18 juli 2023, <https://www.vdab.be>
- Internet, 18 juli 2023, <https://www.gva.be>, Loopbaancheques zitten in de lift, maar bereiken te weinig jongeren
- Internet, 18 juli 2023, <https://www.standaard.be>, Loopbaancoaching

HERDENKING WAPENSTILSTAND

Zoals elk jaar vertegenwoordigde Sint-Victor weer de 'Turnhoutse jeugd' bij de herdenking van Wapenstilstand.. Traditioneel waren dus op 11 november jl. opnieuw enkele leerlingen, directie en leerkrachten aanwezig om bloemen neer te leggen aan het monument van de gesneuvelden aan het Zegeplein, en - vooral - om getuige te zijn van de treffende toespraak door **Poppy CABANIER**, leerlinge van het 6de jaar moderne talen – wetenschappen.



Geachte aanwezigen,

Vandaag is het 11 november 2023. Dat wil zeggen dat we voor de 105de keer Wapenstilstand vieren.

We gaan terug naar 11 november 1918. Het vuur werd gestaakt en de wapens werden neergelegd. Met andere woorden een heel belangrijke dag in de geschiedenis. Tijdens de Eerste Wereldoorlog zijn naar schatting 9 miljoen militairen om het leven gekomen en 8 miljoen burgers. Vandaag herdenken we niet alleen het einde van de Eerste Wereldoorlog. We herdenken alle slachtoffers van beide wereldoorlogen en ook de slachtoffers uit oorlogsgebieden over de hele wereld.

Wapenstilstand, het einde van de Eerste Wereldoorlog, de dag van de bevrijding. Nooit meer oorlog klonk het toen. Zou u het zich kunnen voorstellen? We zijn nu honderd jaar verder en zoveel lijkt er niet veranderd te zijn.

Nooit meer oorlog. Op 11 november 1918 was het na vier jaar oorlog eindelijk stil. Stilte en rust. Die stilte horen we nu niet overal in de wereld. In de Gazastrook horen ze bommen die ontploffen, kinderen die wenen, geweschoten. Er heerst chaos en mensen zijn bang. Er worden bommen afgevuurd op ziekenhuizen en vluchtelingenkampen. Er is geen elektriciteit en geen eten. Ik kan het me niet voorstellen en toch is dit de realiteit. Dit gebeurt nu, op dit moment in de oorlog tussen Israël en Palestina.

Nooit meer oorlog, zou u het zich kunnen voorstellen? Ik open mijn telefoon en zie een bericht op sociale media. Ik zie een man, een vader. Zijn gezicht is wit van het puin, hij draagt vier kinderen met zich mee. Een baby op een arm, een meisje in zijn nek, een jongen hangt aan de andere arm en een zoon aan de hand. Ik vraag me af wat er gebeurd is, waar de moeder van deze kinderen is. Maar eigenlijk is me dat maar al te duidelijk. In deze oorlog zijn aan Palestijnse kant bijna 70 procent van de slachtoffers vrouwen en kinderen. Een kinderkerkhof noemde UNICEF het.

Nooit meer oorlog, zou u het zich kunnen voorstellen? Een jong meisje, niet veel ouder dan ik ben, wordt tijdens een festival meegenomen door Hamas. Naar waar, dat weet ze niet.

Waarom, dat weet ze ook niet. Ze is niet alleen bezorgd om haar eigen veiligheid, maar ook die van haar familie en vrienden, die net als zij niet weten waar zij is. Gegijzeld... samen met vele anderen. Weggeplukt uit het dagelijkse leven.

Nooit meer oorlog, zou u het zich kunnen voorstellen? Niet veilig kunnen zijn in je eigen land, willen vluchten naar ergens waar het hopelijk veiliger is. Maar wat als dat niet kan? Je zit vast in het land waar je zo van houdt. Het land waar je niet van weg wil lopen. Maar voor de kinderen zou het veiliger zijn... Wat is de veiligste plek? Waar kan je je kinderen beschermen? Sommigen verstoppen zich in hun huis, anderen vluchten naar het ziekenhuis. Maar wat als deze plekken ook al niet meer veilig zijn?

De oorlog tussen Palestina en Israël vindt niet alleen plaats in het conflictgebied. Heel de wereld is betrokken. Overal in de wereld zien we protesten uitbreken, voor Palestina en voor Israël. Het lijkt alsof er wordt verwacht een kant te kiezen. Maar wat valt er te kiezen? Waarvoor valt er te kiezen? Oorlog is horror en er is niemand die er beter van wordt.

Sinds 1922 vieren we Wapenstilstand. We vieren de gekende en onbekende soldaat die voor zijn vaderland heeft gevochten, en die voor zijn vaderland is gestorven. Deze soldaten mogen niet voor niets gestorven zijn. Ze herinneren ons eraan om elke dag beter te zijn.

Nooit meer oorlog. Oorlog lijkt een constante in een wereld die alleen maar in verandering is. Het blijft daarom belangrijk dat we Wapenstilstand elk jaar herdenken. We herdenken immers ook de slachtoffers van elke oorlog die hierop volgde. Dagelijks vallen er nieuwe oorlogsslachtoffers.

In de lessen geschiedenis vragen we ons af wat we vandaag kunnen doen met de kennis van het verleden. Voorkomen dat fouten opnieuw gemaakt worden, is steevast het antwoord.

Zouden we het ons dan toch kunnen voorstellen: nooit meer oorlog?

Ik dank u voor uw aandacht.



Algemeen directeur Dirk Couvent (uiterst links) en leerkrachten Bert Hendrickx en Greet Oris (uiterst rechts) met de aanwezige SV-leerlingen.



Ook de Sint-Victor scouts fleurden opnieuw de herdenkingsplechtigheid mee op.

OMDAT ER NOG WAT PLAATS IS

Een man bij de dokter: *“Dokter, wil je in je agenda eens kijken wanneer je mij zoudt kunnen steriliseren!”*

Dokter: *“Ik wil je eerst vragen of je daar goed over nagedacht hebt,, want dat is een ingreep met ernstige gevolgen, hoor mijnheer!”*

Man: *“Mijn vrouw en ik hebben daar zeer diepgaande gesprekken over gehad, dokter. En ik kan u verzekeren dat mijn vrouw 100% achter mijn beslissing staat.”*

Dokter: *“En hebben jullie kinderen?”*

Man: *“Jazeker, dokter”.*

Dokter: *“En wat vinden jullie kinderen van je beslissing?”*

Man: *“Wel, dokter: 17 zijn voorstander en 4 zijn ertegen!”*