



Leren om meer uit jezelf te halen

• **Training aan particulieren en professionals in Debatcentrum De Bres in Leeuwarden**

• **Simon Talsma**

Leeuwarden | Honderden deelnemers hebben een training zelfontplooiing gevolgd bij Buitengewoon-zijn. Liesbeth Lindeboom (37) uit Franeker kreeg de training vanuit een re-integratietraject twee jaar geleden aangereikt om haar kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Nu is ze zelf trainingsleider. Komende week begint een nieuwe serie bijeenkomsten met een introductieavond in Debatcentrum De Bres in Leeuwarden.

„De avonden leren je om jezelf een spiegel voor te houden en anders te reageren op situaties en mensen. Dat kan van groot belang zijn in onder meer je betaalde werk of vrijwilligerswerk. Het leert je nadenken hoe je met anderen omgaat en wat de gevolgen zijn”, zegt Lindeboom. Vooral mensen in sociale beroepen volgen de trainingen, die op meerdere plaatsen in het land worden aan-

nieuwe sessie. „Het betreft een wekelijkse training over drie maanden. De tijd die nodig is om je gedrag te kunnen veranderen.”

De trainingen zijn zeven jaar geleden voor het eerst aangeboden en zijn niet gestoeld op een bepaalde filosofie. „Ze zijn samengesteld uit verschillende tradities en stromingen maar het gaat vooral om de praktische toepasbaarheid.”

Waar Lindeboom zich onder meer bewust van is geworden is dat zij, net als anderen, onbewust op de ‘tribune van het leven’ zat. „Je kijkt toe en laat dingen gebeuren zonder zelf actie deel te nemen aan veranderingen. Maar in veel gevallen kun je ook zelf veranderingen een kant opsturen. Het is een van de items waar we tijdens de training aan werken.” Dat ze nu zelf een sessie leidt, is daar ook een gevolg van. „Dat had ik nooit gedacht.”

De totale training kost 195 euro. De introductieavonden op 25 augustus en 8 september zijn gratis. Met uitzondering van de eerste dag worden de trainingen gehouden op dinsdagavonden vanaf 19.30 uur.

was een van de honderden deelnemers aan een training van Buitengewoon-