



‘Keuzes maken die bij jou horen, leveren energie op’

„Alles uit jezelf halen is een levenslang proces”



Esther en Martin Beljon van Het Tiende Huis helpen mensen meer sturing aan hun leven te geven.

Foto Niels Westra

1,3 miljoen Nederlanders hebben burn out-gerelateerde klachten. Volgens Esther en Martin Beljon van Het Tiende Huis is dit aantal deels te verklaren doordat veel mensen niet doen wat ze eigenlijk zouden willen. „Als ratio jouw gevoel wegwuift, komt uiteindelijk je lichaam tot stilstand.”

Een leidinggevende zegt iets tijdens een vergadering waar jij een ander idee over hebt, maar je zegt niks. Of je wilt scheiden, maar blijft toch bij je partner. Kortom, je wilt je hart volgen, maar slaagt hier niet in. Vaak zit een hardnekkige overtuiging, of maatschappelijke of sociale druk in de weg. Maar keuzes maken die eigenlijk niet bij jou horen, kosten energie en kunnen op termijn zelfs leiden tot een burn out. Precies het tegenovergestelde is het geval als je keuzes maakt die wél bij jezelf horen: die leveren energie op.

Nieuwe energie

Die ervaring heeft Martin Beljon zelf ook. Jarenlang stond hij aan het roer van HR-bedrijf Beljon + Westerterp. Hij beleefde hier een mooie tijd. Tegelijk knaagde iets aan hem. Hij had het gevoel dat hij liever mensen wilde helpen met hun persoonlijke ontwikkeling. Na lang wikken en wegen besloot hij toch een andere koers te varen.

De start van zijn bedrijf Het Tiende Huis bleek een perfecte zet: hij kreeg er volop energie door. Tien jaar na oprichting vertelde hij nog steeds enthousiaste verhalen aan de eettafel. Dochter Esther vond het inspirerend om te horen hoe haar vader anderen kon helpen. Daarom volgde ze later de opleiding Toegepaste Psychologie en de master Orthopedagogiek. In 2017 ging zij ook aan de slag bij Het Tiende Huis.

Tot de kern

Martin en Esther geven nu samen twee- of driedaagse trainingen, waarbij ze deelnemers leren om zelf sturing te geven aan hun leven. Weten welke eigenschappen en karakterstructuur iemand heeft, is daarbij stap één. Veel mensen weten volgens Martin nog geen vijf positieve eigenschappen van zichzelf te noemen. „Met behulp van het polariteitenspel brengen we die letterlijk in kaart”, vertelt Esther. „Alleen daardoor leren sommigen al nieuwe dingen over zichzelf. Door deze bewustwording weet je wat je te bieden hebt.”

Esther en Martin luisteren goed en vragen door om tot de kern te komen. „Er was eens een deelnemster die zei: ik ben zorgzaam”, vertelt Esther. „Ik vroeg: dus je zorgt goed voor anderen, maar zorg je ook goed voor jezelf? Toen barstte ze in tranen uit. Dat deed ze inderdaad niet echt. Dat was confronterend voor haar, maar uiteindelijk volgde vooral opluchting.”

Levenslang proces

Een andere belangrijke vraag volgens Martin is: hoe ziet je leven er nu uit en hoe zou je willen dat het eruit ziet? Als duidelijk is wat iemand graag wil en wat hem of haar daarin tegenhoudt, krijgt hij of zij van Martin en Esther handvatten om nieuwe keuzes te maken. Dat kan spannend zijn, maar: „Elke stap die je zet en écht bij je hoort, geeft energie”, vertelt Esther. „De kunst is ook om te genieten van die stappen in plaats van puur

gericht te zijn op het resultaat. Alles uit jezelf halen is uiteindelijk toch een levenslang proces.” De trainingen vinden plaats op locaties die deelnemers uit de dagelijkse sleur halen. Onder andere op Texel, of, als de coronamaatregelen het toestaan, Frankrijk. Deelnemers krijgen in feite een individuele training in groepsverband. Martin: „Elke groep is maximaal acht personen groot, zodat we iedereen goed aandacht kunnen geven. We zoeken met elke deelnemer naar hun persoonlijke antwoorden en bespreken hun bevindingen in de groep. Juist voor mensen die dat spannend vinden, is dit zeer geschikt. Tijdens de training gaan er namelijk heel wat comfort zones in de prullenbak, waarvoor nieuwe en meer nuttige comfort zones in de plaats komen.”

Kwartje valt

Samen hebben Martin en Esther al veel trainingen gegeven. „Het is telkens weer bijzonder”, vindt Martin. „Je merkt op een gegeven moment dat het kwartje valt en dat iemand anders naar dingen kijkt, andere keuzes maakt en andere dingen doet.” Ook Esther geniet daarvan. „Het mooiste is het als iemand echt is geraakt, dat zijn ogen ineens gaan stralen. Dat hij of zij inziet: ik heb het roer in eigen hand, ik kan mijn eigen keuzes maken! Het is hard werken om dit te bereiken, maar het levert, ook voor ons, ontzettend veel energie op.”