



Foto: Boudewijn Bollmann

**Delen en inspireren. Dat is waar wij blij van worden. Wij geven graag het woord aan mensen met een inspirerend verhaal. Jong en oud. Man en vrouw. Uit het zakenleven, de topsport, de muziek, het onderwijs, de zorg. Ongeacht branches, zijn wij nieuwsgierig naar verhalen van mensen. Hoe zijn zij gekomen tot waar zij nu staan? Wat zijn zij daarin tegengekomen? Wat kunnen anderen daar van leren? Wij delen dit graag met ons netwerk ter inspiratie. Hoe kan je bijvoorbeeld betekenis geven aan wie je bent? Geef je al optimaal vorm aan wat je doet in werk en leven? Op welke manier kan je (nog meer) uitdragen waar je voor staat? Dit soort vragen en antwoorden komen voorbij, met gegarandeerd inspiratie en leesplezier!**

Vandaag spreekt BvB'er Simone met Nienke Helder. Een vrouw met ambitie en de nodige strijd lust om onderscheidend te zijn op het vlak van Design, Engineering en wetenschappelijk onderzoek. In de gezondheidszorg wil ze het verschil maken: regionaal, landelijk én wereldwijd. Bijzonder aan Nienke is dat ze opkomt voor zichzelf en voor alle vrouwen met vervelende ervaringen rondom seksualiteit. Haar verhaal is krachtig en kwetsbaar tegelijk.

Nienke Helder studeerde in 2017 af aan Design Academy Eindhoven en werkt op het snijvlak van zorg, technologie en wetenschap. In haar projecten worden designprincipes en wetenschap bij elkaar gebracht, om zo bij te dragen aan multidisciplinaire kennis over (seksuele) gezondheid. In haar project Sexual Healing ontwikkelt zij met ervaringsdeskundigen en behandelaars een collectie producten die helpen bij het leren kennen van je lichaam en ontdekken van je seksualiteit na een trauma. Deze collectie brengt ze stapsgewijs in 2020 en 2021 op de markt.

Simone is psycholoog van origine en werkt als coach en teamcoach bij Moon Coaching en Bureau van Betekenis. Kenmerkend is haar nieuwsgierigheid naar mensen. In 2019 heeft zij haar laatste interview gedaan met concertpianiste Iris Hond over talentontwikkeling. Iris geeft nu het woord aan Nienke Helder.

**Het thema dit keer: Vrouwelijk Leiderschap**

*Simone: Leuk je te spreken, Nienke. Voor we beginnen ben ik even nieuwsgierig, hoe kennen jij en Iris Hond elkaar?*

Nienke: We hebben een gemeenschappelijke vriend, die in eerste instantie dacht dat wij elkaar niet zouden liggen. Het was echter binnen vijf minuten na onze eerste ontmoeting duidelijk dat wij een hele sterke klik hebben. Zo is onze vriendschap ontstaan. Iris en ik zijn beide erg ambitieus en hebben een duidelijk doel voor ogen. Zoals Iris weleens zegt, leiden we beiden het leven van een topsporter, ook al zitten we in een totaal ander vak.

*Simone: Ik denk dat het goed is om uit te leggen wie ik ben en wat maakt dat ik je wil interviewen. Erik Smithuis is de oprichter en directeur van trainingsinstituut ICM. Hij heeft een aantal jaar geleden de Rotterdamse Schouwburg afgehuurd voor zijn medewerkers en relaties om een concert van Iris Hond bij te wonen. Ik mocht daar toen ook bij zijn samen met mijn collega's van Bureau van Betekenis. We hadden nog nooit van deze Iris Hond gehoord. Het was echter onverwacht zo'n bijzonder gave avond en we waren enorm door deze vrouw geïnspireerd. Door haar én haar ongelooflijke talent. Ik moest en zou met haar in gesprek! Erik was destijds een soort ambassadeur voor Iris Hond en hij was in die tijd ook mijn mentor. Zodoende kwam ik met Iris in contact. Het interview was in 2019 en hierna is zij bij mij geweest voor een ervaring met paardencoaching. Het was voor mij destijds heel bijzonder om Iris iets van inspiratie terug te kunnen geven.*

*Ik werk nu 10 jaar als zelfstandig ondernemer. Naast dat ik werk als coach en teamcoach, vind ik het erg leuk om te schrijven. Ik ben in 2017 gestart met een interview met Erik Smithuis, die als ondernemer voor mij heel inspirerend is. Zijn verhaal ging over persoonlijk leiderschap. Hierna heb ik iemand uit de sport geïnterviewd, een totaal andere branche, over ontwikkeling van talent in teams. Super interessant, vooral ook vanwege het werk dat wij doen met potentieel van teams.*

*Via Iris kreeg ik jouw naam door. Ik had nog nooit van jou en jouw werk gehoord, maar vertrouwde volledig op Iris' intuïtie. Het mocht wat mij betreft*

*iets te maken hebben met vrouwelijkheid en leiderschap. Toen ik jouw website zag, dacht ik gelijk: YES! Een bijzonder en kwetsbaar verhaal. Dat is waar wij als coaches heel vaak en graag mee werken, de mix tussen kracht en kwetsbaarheid.*

*In een eerder interview uit 2017 las ik over jouw drive. Je vertelt over jouw ultieme motivatie, de enorme druk op je schouders en je angst om vrouwen teleur te stellen of tekort te doen. Wil je daar eens wat meer over vertellen? Fijn als je mij en de lezers mee kan nemen in jouw verhaal, hoe jij je hebt ontwikkeld tot de vrouw die je nu bent.*

Nienke: Zeker. Vanuit mijn eigen ervaring met seksuele problemen na trauma zag ik hoe frustrerend het herstelproces kan zijn. Er is een groot gebrek aan informatie over seksueel disfunctioneren en er ligt een groot taboe op. De persoonlijke frustrerende ervaring rondom dat herstelproces was een enorme motivatie om aan dit project te beginnen en het blijft een motivatie om ervoor te willen zorgen dat ik hiermee impact kan maken.

*Simone: Wat zie jij om je heen, aan onnodig veel leed?*

Ik denk dat er een bepaald beeld is ontstaan van wat seks is en waar je aan moet voldoen. Een bepaald beeld dat helemaal niet realistisch is. In mijn optiek krijg je eigenlijk vanuit allerlei kanalen het beeld mee dat seks echt helemaal fantastisch is, iedereen heeft het, echt genieten. Dat wil je echt. Alle liedjes gaan over seks, alle films gaan over seks en op het moment dat je dat zelf niet kunt ervaren of er niet van kunt genieten, dan ben ik blijkbaar de enige die dat helemaal niet zo fantastisch vindt als de rest van de wereld. Ik dacht 'dan zal er wel iets mis zijn met mij'. Ik kan me ook nog goed herinneren dat, wanneer mijn vriendinnen vroeger vertelden over de seks die ze hadden gehad, dat dit altijd een heel positief verhaal was. Bij mij was de ervaring met seks echter verre van positief en dat vond ik heel erg moeilijk. Waarom vonden zij het nu zo geweldig en was het voor mij zo teleurstellend en frustrerend? Het was pijnlijk en ik schaamde me. Pas toen ik me daar over uit begon te spreken, kreeg ik van diezelfde vriendinnen verhalen te horen dat het toch allemaal niet

zo rooskleurig was. Zij dachten echter op hun beurt dat het fantastisch hoorde te zijn en daar deden ze dan maar aan mee. Ik merk de laatste tijd dat er wel een verandering plaatsvindt, er wordt bijvoorbeeld meer gepraat wordt over seksuele disfuncties. Interviews en documentaires bijvoorbeeld over vaginisme, of een teruglopend libido. Er komt ook steeds meer aandacht voor het vrouwelijk genot. We lopen echter nog steeds erg achter als het gaat om kennis van de vrouwelijke seksuele gezondheid. Kijk naar de hoeveelheid onderzoek dat nog gedaan moet worden. Er is bijvoorbeeld nog geen duidelijk beeld van de anatomie van de clitoris, terwijl we wel al weet ik hoe lang naar de maan gaan..

**“Alle liedjes gaan over seks, alle films gaan over seks en op het moment dat je dat zelf niet kunt ervaren of er niet van kunt genieten, dan ben ik blijkbaar de enige die dat helemaal niet zo fantastisch vindt als de rest van de wereld.”**

*Simone: Wat me opvalt, is dat jij je veel verdiept in wetenschappelijk onderzoek. Dat kan ik als psycholoog alleen maar toejuichen. Wat is jouw drive hieronder?*

Ik vind het heel belangrijk om als ontwerper eerst te begrijpen wat het probleem precies is voordat ik naar een oplossing zoek. Want anders ben je misschien een probleem aan het oplossen dat helemaal niet bestaat, of dat toch anders in elkaar zit dan oorspronkelijk ingeschat. In de samenwerking met het medisch vakgebied, is het essentieel om ook wetenschappelijk te kunnen onderbouwen. Zo kunnen we een nog beter en groter publiek benaderen.

Toen ik jonger was en zelf te maken kreeg met seksuele problemen na trauma, ging ik naar allerlei verschillende behandelaars als een gynaecoloog, een bekkenfysiotherapeut, een seksuoloog een psycholoog. Evenals een scala aan alternatieve therapieën die ik heb geprobeerd.

Het was in mijn ogen zinvol om de aanpak van de verschillende behandelaars meer multidisciplinair te maken. Ik ben een groot voorstander van een meer holistische benadering, en van meer communicatie tussen de verschillende behandelaars. Veel seksuele problemen zijn psychosomatisch van aard. Het is in mijn ogen de moeite waard om een probleem zowel vanuit de psychologische als de lichamelijke invalshoek te benaderen.

*Simone: Ik loop tegen dezelfde dingen aan in mijn achtergrond als psycholoog. Ik heb altijd geweten dat ik geen therapeut wilde worden. Het past niet bij mij om in de gezondheidszorg te werken. Juist vanwege al die disciplines die niet of beperkt met elkaar communiceren. Zowel intern als extern. Mijn drive is om mensen, in welke branche dan ook, te leren hoe zij naast de wetenschap en de ratio ook (de signalen uit) het lijf serieus kunnen nemen. De ratio hoeft dus niet weg, je kan er iets aan toevoegen: Intuïtie. Elk mens heeft hier op zijn of haar manier toegang toe, bewust of onbewust. Hoe gaaf is het als de meerwaarde van de balans tussen ratio en gevoel ook nog eens wetenschappelijk onderbouwd is! Ik (h)erken ook volledig hoe belangrijk het is om hierover met de juiste mensen in gesprek te zijn. Mensen die invloed en mandaat hebben om verandering te bewerkstelligen. En vooral ook aandacht te besteden aan dat wat er al goed is kijkend naar alle complexe (werk)processen! Ik geloof in waarderend (leren) kijken.*

Nienke: Precies. Ik ben hierom contact gaan zoeken met een aantal andere ervaringsdeskundigen. Ik wist als ontwerper natuurlijk dat mijn ervaring niet per definitie voor andere mensen zou gelden. Langzaam maar zeker wist ik best een groot bereik op te bouwen van mensen die ik vragen kon stellen en enquêtes kon sturen.

Toen kwam ik uit op een grondige probleemanalyse bestaande uit drie belangrijke aandachtspunten:

- 1. De huidige aanpak van seksuele disfuncties na een trauma is erg klinisch, terwijl seks iets heel persoonlijks is. Veel behandelingen vinden plaats in een therapiepraktijk of op de behandeltafel. Dat maakt het moeilijk om thuis, in een veilige en persoonlijke omgeving van het klinische gevoel af te komen.**
- 2. Veel seksuele problemen zijn psychosomatisch van aard. Het is belangrijk dat er een multidisciplinaire aanpak voor komt.**
- 3. Er is weinig bekend over seksuele disfuncties, ik wil meer bewustwording creëren over dit onderwerp.**

Ik wilde echt iets maken dat je na bezoek in de behandelkamer thuis kan voortzetten op een manier die anders is dan een klinische omgeving. Ik kreeg bijvoorbeeld direct het gevoel dat alles wat blauw of wit is, klinisch aanvoelt. Ik had direct ideeën over de materialen en kleuren die ik wilde gebruiken. Na reacties en feedback van ervaringsdeskundigen, wist ik al snel 'Hier kan ik iets mee'. Ik was verder ook bezig met de functionaliteiten van de eventuele oplossingen. Eén van de dingen die bij bekkenfysiotherapie bijvoorbeeld veel voorkomt, is het ontspannen van je ademhaling. Ik had zelf natuurlijk al veel basiskennis vanwege mijn eigen ervaringen, en ik ben in die tijd ook veel medische lesboeken gaan lezen. Op een gegeven moment besepte ik me hoeveel invloed de ademhaling heeft op het kunnen ontspannen van de bekkenbodemp. In wezen essentieel voor de bloedtoevoer naar je genitaliën en zo te kunnen bevorderen dat je opgewonden raakt. Die ontspanning in de bekkenbodemp kan er ook voor zorgen dat penetratie minder pijnlijk wordt. Ik

besepte me dat je ademhalingsoefeningen ook heel goed thuis kon doen. Zo wist ik ook direct dat ik geen scherpjes wilde gebruiken. Geen app, die zegt wanneer je het goed doet..

**“Het moest juist duidelijk zijn dat je het niet goed of fout kan doen! “**



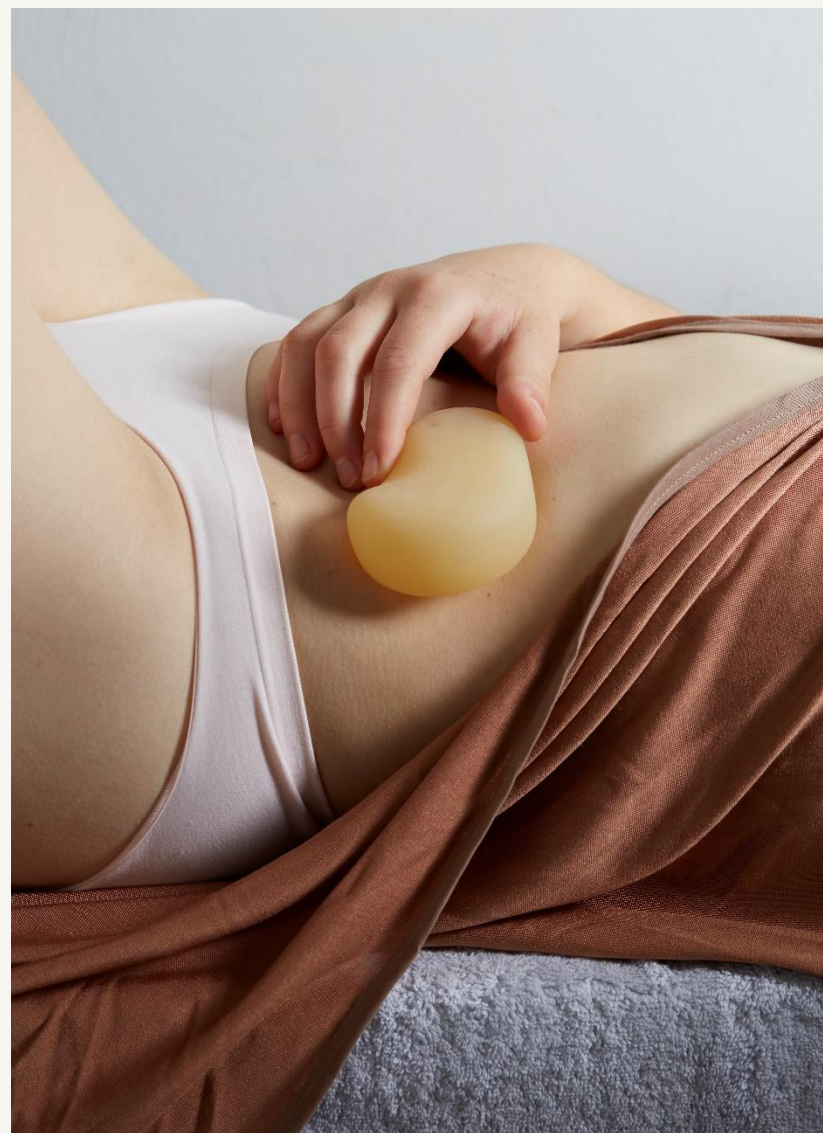
Wat ik snel leerde is dat veel seksuele disfuncties een onderliggende angst met zich meebrengen. Ik dacht hierom dat het fijn zou zijn om meer vanuit intuïtie te werken in plaats van het gevoel te creëren dat je moet presteren. Het gaat in essentie om het creëren van een veilig en ontspannen gevoel, de basisbehoefte om op een fijne manier seks te kunnen ervaren.

*Simone: Wat bijzonder. In het werk dat wij met de paarden doen, doen we ook veel met ademhaling, met ontspanning en inspanning. De paarden reageren instant op adem, op balans of disbalans in het lijf en dus ook op ontspanning in het bekken. Spierspanning bij de mens zie je direct terug in de reactie van het paard, en vice versa. Het paard spiegelt, en het kan dus ook zijn dat je als mens (nog) niet bewust van deze sensaties of patronen.*

Nienke: Interessante raakvlakken. Naast de ademhaling was ik ook bezig met hoe je mensen aanraking kan laten ervaren op een veilige manier. Mensen de kans geven om te oefenen met aanraking, zonder dat ze daar gelijk iemand anders bij moeten betrekken. Ik vond het heel belangrijk om het zo te maken dat je het voor jezelf kan gebruiken, of samen met iemand anders, en dat het in beide situaties volwaardig ingezet kan worden.

*Simone: Voor de duidelijkheid. Jouw producten zijn dus bedoeld voor vrouwen met seksuele disfuncties, vrouwen die last hebben van het bekken of die iets hebben meegemaakt wat niet fijn was. Of gaat het ook om partners en mensen die geen seksuele disfuncties hebben?*

Nienke: Ik heb het inderdaad ontworpen voor de doelgroep vrouwen die seksuele disfuncties ervaren na een traumatische ervaring. Met een traumatische ervaring bedoel ik overigens niet alleen een seksueel trauma. Het kunnen ook medische behandelingen, ingrijpende operaties of vervelende onderzoeken zijn. Of voor vrouwen die na een ziekte, een heftige bevalling of andere gebeurtenissen last hebben van seksuele disfuncties. Inmiddels is ons ook wel duidelijk geworden dat het voor iedere vrouw kan helpen en sommige ontwerpen zelfs ook voor mannen. Mijn producten leren je veel over het luisteren naar je lichaam en het leren begrijpen van je seksualiteit. Het is dus eigenlijk veel breder inzetbaar geworden dan ik in eerste instantie in gedachten had. En ergens breekt dat ook wel de taboe rondom de seksuele disfuncties en het praten hierover.



*Simone: Ik realiseer me door jouw verhaal dat ik geen enkele vrouw ken die zoiets niet ooit heeft meegemaakt, op welke manier dan ook. Toen ik psychologie studeerde, heb ik mijn afstudeeronderzoek gedaan naar (de gevolgen van) slachtofferschap na seksueel misbruik. Ik kan me nog herinneren dat 1 op de 6 vrouwen ooit met seksueel misbruik te maken heeft gehad. Ik schrok toen best wel van die cijfers..*

Nienke: Op een gegeven moment kwam ik hier ook achter door het lezen van een Amerikaans onderzoek. Hieruit kwam naar voren dat 75% van de vrouwen wel eens pijnklachten had ervaren tijdens de seks. En dat die 75% enkel de vrouwen waren die dat durfden toe te geven..

*Simone: Je denkt bij seksueel misbruik snel aan verkrachting of penetratie, echter seksueel misbruik is veel meer dan dat. Bij mijn afstuderen snapte ook niemand waarom ik er onderzoek naar wilde doen en dat gaf mij juist nog meer reden omdat er zo'n taboe op lag. En blijkbaar nog steeds anno 2020. Het is niet dat ik het destijds een leuk onderwerp vond maar ik dacht 'ja het is wel zinvol en nodig'. Ik was toen 21 jaar..*

Nienke: Voor mij is het ook een belangrijke drijfveer om me in te zetten voor meer onderzoek naar vrouwelijk genot. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk ook dat, als vrouwen in staat zijn om meer of beter aan te geven wat zij plezierig vinden, zij hun eigen seksualiteit beter leren kennen. En zo de kans op seksueel geweld veel kleiner wordt.. Veel mensen zeggen dan van 'ja dat is toch logisch' of 'hoezo, dan kan je toch nog steeds verkracht worden'. Echter, als ik kijk naar mijn eigen ervaringen met mannen toen ik jonger was, zei ik heel vaak 'ja' tegen dingen die ik eigenlijk helemaal niet fijn vond maar waarvan ik dacht dat het zo hoorde. Wat dat betreft had het mij veel vervelende ervaringen bespaart, als ik dat gewoon had durven zeggen.

*Simone: Ja, dat is echt zo belangrijk. Ik krijg er nu ook kippenvel van, hoe je dit zo zegt en dat de boodschap die je uitdraagt niet alleen voor jezelf is maar in wezen voor alle vrouwen op de wereld. Hoe belangrijk is het dat jij met jouw verhaal een voorbeeld bent doordat je naar voren durft te stappen!*

## **“Het lijkt me super eng om jezelf zo kwetsbaar op te stellen” (Simone)**

Nienke: Ik moet je eerlijk bekennen, voordat het artikel met mijn meest open en kwetsbare verhaal in Vice (note: een internationaal journalistiek platform) gepubliceerd werd, heb ik me dit niet zo gerealiseerd. Ik kreeg de aanvraag van dat interview en de communicatie met de journalisten van Vice was echt super fijn. Ik was ook erg blij met de manier waarop ze mijn verhaal op papier hadden gezet en dat ze dus écht hadden geluisterd. De redactie verzongerna echter de titel 'Hoe het is om geen seks te kunnen hebben omdat je vagina op slot zit.' En de thumbnail foto was mijn gezicht.. Het artikel werd gepubliceerd en de volgende dag ging ik ergens koffie halen en kreeg ik direct te horen van 'hey, ik las dat artikel van jou, echt dapper van je'..

Ik was heel blij met dat compliment en het artikel maar toen die barista dat tegen mij zei, realiseerde ik me ineens dat mijn hele verhaal op straat lag en dat was toch wel even slikken. Ik heb diezelfde ochtend mijn ouders gebeld om te vragen of ze 'even koffie wilden komen drinken'. Mijn ouders kenden niet alle details uit het artikel, daar wilde ik toch wel graag enige nuance aan toevoegen.

*Simone: Hoe reageerden jouw ouders, als ik vragen mag?*

Mijn vader moest huilen omdat hij geraakt was dat ik het nooit had verteld. Ze vonden mij dapper omdat ik met mijn verhaal naar buiten durfde te komen. Na het Vice artikel kwam er een publicatie op Dezeen, hét internationale platform voor design. Het artikel over mijn project 'Sexual Healing' was een maand lang het best gelezen artikel op dit platform. Als net afgestudeerde ontwerper was dat een geweldige springplank voor mijn werk. Het bracht een gigantische mediastorm op gang: RTL-nieuws, de Telegraaf, het Parool en zelfs the Guardian benaderden mij voor interviews, steeds met een andere insteek. Voor mij super leuk want het bracht met zich mee dat mijn project zich hierdoor verder kon ontwikkelen.

Op persoonlijk vlak bracht het echter ook moeilijke situaties met zich mee. Ik sprak me erg duidelijk uit over een bepaald onderwerp en niet alle journalisten waren even goed in het verwoorden van wat ik vertelde in een interview, dus er werden ook veel fouten gemaakt. Ik zei dan bijvoorbeeld tegen een journalist dat het heel belangrijk was om onderscheid te maken tussen het oplossen van seksuele problemen na een traumatische ervaring of het oplossen van een seksueel trauma. Van dat laatste kan ik namelijk helemaal niet claimen dat ik dat doe, dus het is heel belangrijk dat de nuance in zo'n interview naar voren komt. Dat gebeurde niet altijd en op een gegeven moment stond mijn verhaal helemaal fout in de grootste krant van Brazilië. Omdat het ook nog eens in het Portugees geschreven was, kon ik het heel moeilijk checken en de journalist zat te pushen dat het artikel snel gepubliceerd moest worden.

Door schade en schande heb ik geleerd dat ik altijd wil controleren voordat mijn verhaal wordt gepubliceerd. Ik wil eerst toestemming kunnen geven. Als net afgestudeerde ontwerper had ik nog niet zo in de gaten hoe belangrijk dat is. Ik heb meegemaakt dat mensen boos op mij werden door wat ik zei in interviews, terwijl ik dat niet zo had willen zeggen of op die manier bedoelde. Ik let op de tekst, de thumbnail foto's en op de quotes die worden benadrukt, want dat kan die nuance zo verschuiven. Zo had ik de publicatie in het Parool, waar ik hele mooie reacties op kreeg. Terwijl ik naar aanleiding van RTL-nieuws ineens ook reacties kreeg als 'stel je niet aan' en 'je moet gewoon een keer geneukt worden' en 'vieze kankerhoer'..

Ik kreeg ook vaak privé berichten van mensen. Dat heb ik als heftig ervaren. Ik voelde zo veel druk op mijn schouders. Als vrouwen bijvoorbeeld tegen mij zeiden dat ze zich zo gesteund voelden door het project of dat mijn producten voor mensen 'hun laatste hoop' waren. Aan de ene kant is dat super mooi maar aan de andere kant dacht ik 'oh my god, waar ben ik aan begonnen'. Deze vrouwen rekenden echt op mij en ik was bang dat ik het niet waar zou kunnen maken. Het ontwikkelproces van de producten was natuurlijk ook super moeilijk en kostte veel geld en tijd. Ik kreeg op een gegeven moment meer dan

honderd mails per dag van mensen met vragen over waar en wanneer ze het zouden kunnen kopen en of ze alvast 50 stuks konden bestellen. Voor mij de doorslag en de bevestiging dat er een groot draagvlak was voor mijn producten. Zo is langzaam het ontwikkeltraject gestart en dus ook de bijbehorende onderneming.

*Simone: Je zegt steeds 'we', over wie heb je het dan?*

Klopt. Sinds de jaarwisseling heb ik een compagnon, Inge. Ik was al even op zoek naar iemand die vanuit zakelijk perspectief kon ondersteunen. In het ontwikkeltraject van mijn producten ben ik steeds meer activistisch en feministisch geworden. In het begin vond ik het lastig om mezelf feminist te noemen omdat ik dacht dat mensen daar een negatieve associatie bij zouden hebben. Nu noem ik mezelf altijd en overal feminist omdat ik graag invloed wil hebben op wat mensen zien als de definitie van een feminist. Dat maakt ook wel duidelijk dat ik een bepaald beeld heb bij hoe ik dit bedrijf wil opzetten.



Foto: Boudewijn Bollmann

Ik wil dat mijn producten op de markt komen omdat mensen op mijn producten zitten te wachten. Ik kwam in een wereld terecht van investeerders, subsidies, fondsen en commissies.. een in mijn beleving vrouwonvriendelijke wereld. Er werd vaak van mij verwacht dat ik bepaalde concessies deed, die ik simpelweg niet wilde doen. Hoe vaker ik tegen dit soort blokkades aanliep, hoe sterker mijn drive en charisma werd. Ik kan inmiddels wel een boek schrijven over de gestoorde, vrouwonvriendelijke situaties die ik heb meegemaakt..

*Simone: Pfff... daar kan ik me iets bij voorstellen. Ik heb in mijn werk ook vaak met mannen te maken en in de loop der jaren durf ik als vrouw en als professional gelukkig steeds meer stelling in te nemen. Ik loop echter ook tegen veel situaties aan als het gaat om vrouwelijk leiderschap..*

Nienke: Ik voelde me als zelfstandig ondernemer in mijn eentje vaak totaal niet serieus genomen of letterlijk afgewezen omdat ik een vrouw ben. Ik ging hierom op zoek naar een businesspartner met veel ondernemerservaring, iemand die net als ik het avontuur aan wilde gaan. Via een acceleratieprogramma dat ik via de Radboud Universiteit volgde, leerde ik Inge kennen. Ik had me laten vertellen dat zij 'een onconventionele ondernemer' was en iedereen in mijn omgeving dacht dat wij wel een goede match zouden zijn. We waren inderdaad beiden heel enthousiast na onze eerste ontmoeting. Bij onze eerste gesprekken hebben we tijd gemaakt om elkaar beter te leren kennen. Inge is haar loopbaan begonnen bij de landmacht als militair en is bijvoorbeeld naar Afghanistan geweest. Ze heeft in de jeugdzorg gewerkt en als ambulancechauffeur. Ze heeft verschillende ondernemingen opgezet, een bedrijf in outdoor activiteiten, een sportschool, een NLP opleiding gedaan, en een bedrijf in coaching opgericht samen met compagnons. Ze kwam op een punt in haar leven dat ze bij het opzetten van een nieuwe onderneming specifiek vrouwen en vrouwelijke ondernemers wilde helpen. Dat sloot heel goed aan bij waar ik naar op zoek was.

*Simone: Ik herken wel wat je zegt. Ik ontmoet voor mijn werk de meest inspirerende mensen, inclusief veel vrouwen met een authentieke drive om vrouwelijk leiderschap onder de aandacht te brengen..*

Nienke: Ik merk gelukkig dat er een verandering gaande is. Ik kreeg in het verleden wel eens te horen dat ik, als ik een professionele indruk wilde maken, toch echt vaker 'lippenstift op moest doen'... ik draag nooit make-up en ben de helft van de tijd 'een soort bouwvakker'! Wat dat betreft ben ik een onconventionele ondernemer. Hoe meer ik mij ging verdiepen in het opzetten van een onderneming, hoe meer mijn visie verschilde van die van de mensen aan wie ik advies of financiering vroeg. Dat nodigde mij om mij meer te verdiepen in andere vormen van ondernemen, ik ben er veel over gaan lezen dacht na over mijn persoonlijke ontwikkeling en motivatie als ontwerper. Dat resulteerde in een tweestrijd waar ik onvoorzien in terecht kwam: ik was bezig met het ondernemerschap en 'de ontwerpwereld' kwam steeds met de vraag wanneer ik met een nieuw project zou komen.

**“Ik krijg wel eens te horen dat, als ik een professionele indruk wil maken, vaker lippenstift op moet doen”**

*Simone: Dus er werd veel van jou gevraagd vanuit jouw omgeving?*

Zeker. Ik was geïntegreerd door de vraag hoe ik het kon uitwerken op een manier die me zou brengen naar mijn doel, namelijk het bereiken van de seksuele gezondheid? Ik startte aan de masteropleiding 'Crossover Creativity' aan de HKU. Na twee jaar verdieping wist ik heel goed wat ik belangrijk vond. Ik kende mijn kwaliteiten en valkuilen en raakte bewust van de manier waarop een businesspartner complementair voor mij zou kunnen werken. Ik ervoer het als prettig om de tijd te nemen, te reflecteren op waar ik mee bezig was en te snappen waarom ik bepaalde keuzes zo gemakkelijk vanuit mijn intuïtie maakte.



Inge paste met haar NLP-achtergrond (note: Neuro Linguïstisch Programmeren, een stroming uit de Psychologie) goed bij het ondernemen vanuit kwetsbaarheid en intuïtie. Als we een probleem hebben en we komen er samen niet uit, vraagt zij mij wat ik voel en reflecteert zij op dat van haar. We nemen de tijd om dieper op de materie in te gaan en komen zo snel tot de kern van het vraagstuk.

*Simone: Bijzonder. Mag ik jou en Inge samen uitnodigen voor een sessie paardencoaching? Als kuddedieren zijn paarden uitermate geschikt om dynamiek in samenwerking te spiegelen. Je leert over intuïtie, luisteren naar de signalen uit je lijf en leert ook over je collega, wat er gebeurt in interactie en samenwerking. Zonder dat het gaat over goed of fout.*

*Ik ben als psycholoog en (team)coach ruim vijftien jaar bezig met intuïtie, en met het werk dat ik doe als paardencoach maak ik natuurlijk van alles mee. Ik heb de laatste jaren veel geïnvesteerd in persoonlijke ontwikkeling en help nu ook anderen hun intuïtie te volgen. Ik heb als mens mogen leren dat ik mijn lijf vooral niet moet negeren. Het helpt mij om te ontdekken wat het lichaam kan zeggen. Ik ben, als mens en als professional, erg sensitief. En de paarden, omdat het prooidieren zijn, nog meer! Je hoeft ook geen ervaring te hebben met paarden, net als dat angst geen belemmering hoeft te zijn. Paarden nemen je zoals je bent, onafhankelijk van welke positie je hebt in de maatschappij. We hebben vaak CEO's en directeuren in de paardenbak met 'aan de buitenkant' een grote mond en weerstand, direct of indirect en bewust of onbewust. Dat maakt ons als coaches echter niets uit. Zodra we er een paard naast zetten, hebben zij geen grote mond meer..*

**“Door interactie met het paard zie je direct de mens achter de professional, of je nu CEO bent of niet” (Simone)**

*Nienke, laatste vragen, wat ik als ondernemer interessant vind is de doelgroep op wie je je richt, de vrouwen, en het feit dat jij je feminist noemt. Ik geloof in polariteiten: vrouwelijk leiderschap en mannelijk leiderschap (net als in een kudde paarden, overigens). Vrouwen die opstaan voor vrouwen en mannen die opstaan voor mannen. Jij richt je meer op vrouwen, naar ik meen. Ik ben wel benieuwd naar waarom je de mannen uitsluit.. tenminste, zo komt het over?*

Het is niet mijn intentie om de mannen uit te sluiten. Ons eerste product dat we nu op de markt brengen is een spiegel, die is ontwikkeld om naar je vulva te kijken. De functionaliteit van dat product is kijken naar je vulva, zodat je meer in contact komt met bijvoorbeeld je vrouwelijkheid. Het hebben van een vulva betekent echter niet dat dit product exclusief voor vrouwen is, dat laten we voor eigen interpretatie. Andere producten, zoals de ademhalingsensor, zou in principe door mannen en vrouwen gebruikt kunnen worden. Dit product is volop in ontwikkeling en wordt nu wetenschappelijk getest.

*Simone: De ondernemer in mij gaat nu volledig 'aan'. Ik merk in werk en leven, zelfs na 12 jaar ondernemerschap, dat ik vaak voorzichtig ben met de woorden die ik zeg. Onze werkvorm paardencoaching is voor veel mensen volledig uit de comfort zone. Omdat ze het niet kennen, paarden spannend vinden of niet gewend zijn om zich kwetsbaar (in plaats van krachtig of machtig) op te stellen. Ik heb in de loop der jaren veel professionals mogen coachen die de interactie met paarden als spiegel onverwacht fantastisch vinden. Na de (team)sessie zijn deelnemers, zowel de mannen als de vrouwen, stuk voor stuk 'flabbergasted'. Als ik jouw verhaal hoor, vermoed ik dat mannen werkelijk zouden kunnen helpen in het verspreiden van jouw (levens)missie, vooral als het wetenschappelijk onderbouwd is.*

Nienke: Wat mij betreft is er niet zo'n lijn, dit is wel een punt waar Inge en ik wel eens discussie over hebben. Ik ben tegenwoordig meer van de benadering dat het onderscheid tussen gender niet zo aanwezig hoeft te zijn. Ik zet me graag in voor het gelijkwaardig maken van de posities voor vrouwen ten opzichte van mannen.

Ik vind dat er niet de hele tijd de nadruk zou moeten liggen op het al dan niet aanwezige verschil tussen mannen en vrouwen. Iedereen die achter deze boodschap staat is welkom om deze boodschap verder te delen.

*Simone: Mijn indruk is dat, als jij je neerzet als feminist, dit voor de buitenwereld als een soort strijd klinkt, een strijd voor vrouwen. Hoe het op mij overkomt, is dat jij je bij voorbaat afzet tegen mannen. Dat zou ik niet fair vinden voor de mannen die het goed met vrouwen voor hebben (als het gaat om vrouwelijk leiderschap en zichtbaarheid).*



## **“Ik strijd niet tegen mannen, ik strijd voor een gelijkwaardige behandeling van alle genders”**

Nienke: Ik begrijp wel waarom je dat zegt. Het is echter vaak ook een interpretatie van mensen over wat feminisme betekent. De definitie van feminisme is in mijn optiek het strijden voor een gelijkwaardige positie tussen mannen en vrouwen.

*Simone: Voor mij is het heel belangrijk dat je dat nuanceert, want ik vermoed dat jouw intentie anders zal overkomen bij mannen, anders dan de manier waarop je het bedoelt.*

Ik heb als persoonlijke missie in het leven besloten om me te allen tijde in te zetten voor wat mijn definitie van feminisme is. Als mannen dat op een andere manier interpreteren, wordt dat voor mij een nog sterkere drang om te blijven benadrukken wat mijn definitie daarvan is. Vanuit zakelijk oogpunt is dat natuurlijk heel vaak onhandig; ik heb mensen snel tegen me. Vanuit persoonlijke overtuiging zal ik daar echter nooit concessies in doen. Gelukkig vult Inge me hierop aan, zij heeft een ander en meer zakelijk perspectief. Natuurlijk houd ik in sommige omgevingen rekening met bepaalde uitspraken die ik wel of niet op tafel gooi. Ik ben er alleen wel ontzettend klaar mee dat ik me steeds moet aanpassen..

*Simone: Ik vind het echt leuk dat jij iets doet dat volledig bij je past. Ik geloof dat je het dan pas ook echt jouw missie kan (door)leven. Er zullen altijd mensen in jouw omgeving zijn die er wat van vinden. Hoe gaaf is het als jij, sociaal en slim en met een duidelijke boodschap, een nog breder publiek kunt bereiken met die mooie, bruikbare producten die je maakt! Het klinkt ook alsof je nu mensen om je heen hebt verzameld die jou kunnen versterken?*

Nienke: Zeker weten. Ik voel natuurlijk zelf ook wel dat het soms tegen me werkt hoe ik bepaalde dingen aanpak. Ik heb iemand nodig die tegen mij in durft te gaan. Ik houd erg van discussiëren en dat mag er ook best pittig aan

toe gaan. Inge heeft geleerd hoe zij mij scherp kan houden. Naar aanleiding van een miscommunicatie in onze samenwerking, heb ik een spel ontworpen met een wipwap waarvan de helft 'de missie van het bedrijf' vertegenwoordigt en de andere helft 'de ondernemers- en commerciële tak'. Met gewichtjes om te verdelen en een stapel kaartjes op thema. Om meer gezamenlijk vanuit intuïtie te werken, gooiden we dan om de beurt een thema op tafel met allebei 30 seconden om de verdeling te kunnen maken. Na 30 seconden mochten we naar elkaars wipwap kijken en dan hadden we allebei 5 minuten de tijd om onze keuzes toe te lichten. Uiteindelijk hadden we dan nog 5 minuten de tijd om tot een gezamenlijk mission statement te komen. Zo kwamen we steeds verder in ons ondernemingsplan, op basis van de combinatie ratio en gevoel.

*Simone lacht: Wauw, had je dat zelf bedacht? Dat is volgens mij ook een product wat gaat werken in deze markt!*

Nienke lacht: Dat was inderdaad ook Inge's conclusie.. het werkte voor ons in ieder geval super goed. Het gaat namelijk niet zozeer om hoe je die wipwap verdeelt, het gaat erom dat je beperkt de tijd hebt om je verdeling en formulering te maken. Met vervolgens 5 minuten de tijd om dat uit je mouw te schudden, waardoor er vanzelf een common ground en een leuke discussie ontstaat vanuit intuïtie.

*Simone: Als jullie het leuk vinden, kunnen we hier verder mee werken in een teamsessie met de paarden. We kunnen bijvoorbeeld pionnen symbool laten staan voor jullie missie en jullie samenwerkingsthema's gaan onderzoeken in interactie met de paarden. Voor mijn gevoel zijn we nog lang niet uitgepraat als het gaat om vrouwelijk leiderschap, de tijd is echter voorbij.. Welke 3 tips wil je nog mee geven aan de lezers?*

**Simone van Loon werkt als paardencoach en (team)coach bij Moon Coaching en Bureau van Betekenis.**

**Voor vragen en afstemming is zij te bereiken op telefoonnummer 06 - 53 90 97 64**

### **Drie tips ter inspiratie van Nienke Helder:**

- 1. Ga niet op zoek naar perfectie, ga op zoek naar harmonie in jezelf.**
- 2. Durf te vertrouwen op je intuïtie, zeker als je het gevoel hebt dat er iets niet klopt, dat er iets niet goed zit of dat er iets mis is. Ga op zoek naar waar dit (gevoel) vandaan komt.**
- 3. Last but not least, wij vinden dat iedereen recht heeft op een veilig maar bovenal fijn seksleven. Wat voor jou de definitie van een fijn seksleven is, hoeft voor een ander niet zo te zijn. Zoek uit voor jezelf wat een fijn seksleven voor jou betekent. Daar begint het mee!**

**NIENKE HELDER** werd geboren op 4 oktober 1991 in Eindhoven IS ontwerper STUDEERDE aan Design Academy Eindhoven (bachelor) en HKU (Master) IS BEKEND VAN Sexual Healing STOND IN allerlei bladen met haar producten waaronder in het Parool, the Guardian en diverse journalistieke forums, ook internationaal WERKT SAMEN MET Businesspartner Inge WOONT met katten Edison en Tesla in Eindhoven

**SIMONE VAN LOON** werd geboren op 5 september 1981 in Bergen op Zoom WERKT ALS paardencoach en (team)coach bij Moon Coaching en Bureau van Betekenis STUDEERDE Psychologie in Utrecht IS in 2008 opgeleid als coach met inzet van paarden VOLGDE hierna verschillende scholingen en intervisie met specialisme Lichaamsgerichte Coaching en Systemische (team)coaching WOONT met haar man Jürgen en twee zoons Yannick en Collin in Utrecht