

Brenda Utterwulghe, Coaching aan Zee:

Ten volle leven, ten volle dromen

Christina Van Geel, Stem & Pen

Brenda Utterwulghe is een kind van de zee. Ze is laveerder en kompas. Met beide voeten in het zand en in het leven. Ze is (loopbaan)coach en ondernemer, dromer en doener. En dat altijd op het ritme van de golven van de zee, haar gids en inspiratie. Uit Attitude at Work groeide Coaching aan Zee en uit haar hoofd en hart groeide Kwist, een wandelpodcast die je benen en je gedachten in beweging brengt, langs de vloedlijn van de Belgische kust. "Als je voelt dat je vastzit, dan is er maar één weg", vertelt Brenda: "in beweging komen." Stap even mee, langs haar droomspoor.

Brenda Utterwulghe: Ik ben een visserskind. Mijn grootvader haalde pladijs en schartong uit de zee aan boord van zijn **vissersschip** Blauwvoet. Ik beschouwde de duinen als mijn tuin en de vismijn als mijn thuis. En ook mijn vader heeft als visser de geur van de zee lang mee naar huis gebracht. Die hing in zijn kriebelige baard die hij op zee altijd liet staan. Ik ben zelf met een visser getrouwd. Van de eerste week dat we verkering hadden wist ik dat het zijn grote droom was om een eigen boot te hebben. Zo gedroomd, zo gedaan. Tot ons schip bij windkracht negen in volle zee in vlammen opging. Toen heb ik de zee de rug toegekeerd. Tien jaar lang heb ik geen voet op het strand gezet. Gewoon, omdat het leven me een andere richting uitstuurde. Of omdat ik me een andere richting liet uitsturen.

Er moesten centjes verdiend worden. Er moesten kinderen opgevoed en hindernissen genomen worden. Ik was gedelegeerd bestuurder in een visserijcoöperatieve. De zee zat dus nog wel in mijn perifere blikveld, op de achtergrond, een beetje wazig. (Glimlacht) Ik werkte hard, op pure wilskracht. Daar was ik goed in, dat had ik thuis geleerd. "Ik heb nog nooit iemand gezien die dood is gegaan door hard te werken", zei mijn vader altijd. En dus deed ik mijn best: als carrièrevrouw, als moeder, als echtgenote. Ik deed zo hard mijn best dat ik op den duur mezelf uit het oog verloor. Tien jaar lang ben ik een 'hoofdbewoner' geweest. Ik had me

afgesloten van wie ik echt was, van mijn intuïtie en van de natuur. Gelukkig heb ik dat niet al te lang volgehouden. (Lacht)

De olifant in het kippenhok

Als kind heb ik me altijd anders gevoeld binnen en buiten ons gezin. Een beetje als een olifant in een kippenhok. Een olifant krijgt geen voldoening van het pikken van graantjes. Ik heb fantastische ouders die me heel graag zien. Er was heel veel liefde. Daar ben ik hen dankbaar voor. Maar ik herinner me ook hun angst. "Wees voorzichtig, Brenda, het gaat nog tegen je schenen waaien." Mijn mama was altijd thuis wanneer ik van school kwam. Mijn papa heeft zijn hele leven hard gewerkt. Ik had niets te kort. Maar ik werd niet gevoed in mijn nieuwsgierigheid. Mijn dromen werden klein gehouden. Anderzijds wilden ze heel graag dat ik ging studeren. Ik heb dat niet gedaan. Ik heb mezelf dus ook wel een beetje kort gehouden.

Mettertijd worden zulke angsten en beperkingen vaak overtuigingen die een eigen leven gaan leiden. Het was belangrijk om te erkennen dat dit niet mijn overtuigingen zijn, dat ze mij niet bepalen. Je mag in het leven gerust afstand doen van wat niet bij jou hoort. Dat zijn levenslessen die ik geleerd heb door als coach anderen te helpen in hun persoonlijke groei. Ik laat me niet langer klein houden. Ik heb **Kwist** bijvoorbeeld meteen Europees als merk laten registreren. Ik voel dat ik dit concept in meerdere landen kan

neerzetten, dat er toekomst in zit. Hoe ik dat ga doen, dat doet er nu nog even niet toe. Dat komt later. Je moet ook niet alle bergen tegelijk willen beklimmen. Gewoon stap voor stap het pad lopen dat je naar zich toe trekt. En je dromen niet laten snoeien door beperkingen die niet de jouwe zijn. We zijn het aan onszelf en onze relatief korte levens toch verplicht om ten volle te leven.

Dromen in een gouden kooi

Ik heb er helemaal geen probleem mee om veel te werken. Ik heb het wel lastig met onze perceptie van werken: dat het lastig en hard moet zijn. Je zou je bijna schuldig voelen als je toegeeft dat je graag werkt! We zouden met zijn allen de focus moeten verleggen naar zinvol werken. Dat vraagt soms een 'opoffering', ja. Een herijking van je prioriteiten.

Brenda Utterwulghe (1969) is opgegroeid in Heist als telg uit een familie met een lange visserijtraditie. Als medevenoot zette zij mee haar schouders onder Rederij Blauwvoet. Als manager bij de visserijcoöperatie VVC Equipment bouwde zij deze groot- en kleinhandel in materialen voor industrie, bouw, offshore en scheepvaart verder uit in de periode 1997-2007. Die sector kennis kreeg een verlengstuk in BE Protection bv en vervolgens als kmo-manager bij Prosafo. In het najaar van 2014 startte haar traject als coach via Attitude at Work en het verlengstuk Coaching aan Zee.



Ik ben elke dag benieuwd naar de nieuwe mogelijkheden die de dag brengt. Een inzicht, een goed gesprek, een nieuwe weg. Onbekende paden leren je zoveel, ook over jezelf.

Toen ik **Attitude at Work** opstartte, had ik van de ene op de andere dag geen loon meer. Veel mensen zouden dat als een demotie beschouwen, een stap terug op de sociale ladder. Maar door die stap terug te zetten, door uit die gouden kooi te ontsnappen, is er een wereld voor mij opengegaan. Mijn levenskwaliteit is er 100% op vooruitgegaan. Je dromen volgen vraagt ook wel een beetje lef.

Natuurlijk mag je kiezen voor jezelf en wat echt belangrijk is voor jou! Dat is niet egoïstisch. Pas als je goed zorgt voor jezelf en luistert naar je eigen noden, kan je ook aandacht hebben voor de anderen. Vroeger leefde ik volgens lijstjes met wat er allemaal moest. Nu ben ik elke dag dankbaar voor wat ik allemaal mag. Ik ben er een veel beter mens, een betere moeder en een betere ondernemer door geworden. Het leven is zoveel meer dan de som van wilskracht en volharding.

Weg uit mijn hoofd, voeten in het zand

Toen ik **Attitude at Work** en later **Coaching aan Zee** opstartte, voelde dat als thuiskomen bij mezelf. Ik voelde een diepe tevredenheid met wie ik was. Ik was altijd erg afhankelijk geweest van wat anderen van me dachten. Het oordeel van een ander kon me echt doen wankelen. De vraag 'doe ik het wel goed?' zeurde als een vervelend

refreintje door mijn hoofd. Dat gebeurt af en toe nog, maar beduidend minder. Ik ben wie ik ben. Ik heb geleerd me ook niet sterker voor te doen dan ik ben. Daar put ik net kracht uit. Het is oké om kwetsbaar en feilbaar te zijn. Zolang je voeling houdt met wie je bent, loop je nooit echt verloren. Ik ben nu moeilijker van mijn stuk te brengen.

En elke dag wandel ik weer even langs de zee. Zo zot dat ik die natuurlijke band zo lang genegeerd heb. De zee zit gewoon in mijn DNA! Via coaching en loopbaanbegeleiding ben ik langzaam weer dichterbij mezelf gekomen. Weg uit mijn hoofd ben ik weer een kind van de zee geworden, met de voeten in het zand. Tijdens coachings aan zee vraag ik mensen ook altijd om hun schoenen uit te trekken. Met hun voeten 'in de klitten'! Voelen waar je staat en waar je naartoe gaat. De zee is mijn natuurlijke gids.

Gêne houdt je dromen klein

Aan zee heb ik ook weer aansluiting gevonden met mijn roots. De zee verhalen van mijn voorouders, het vissersleven van generaties voor mij. Vanuit de status die ik als ondernemer nastreefde, heb ik dat verleden een poosje verloochend. In sommige kringen wordt er immers een beetje op neergekeken. Vissers, dat zijn toch ongeschoolde mensen? Ik heb geen hogere studies gedaan. Intussen heb ik wel een hoop opleidingstrajecten gevolgd, maar ik heb toch ook geleerd dat status eigenlijk geen rol speelt. Dat ik verdorie respect mag hebben voor het sterke en moedige geslacht waaruit ik kom. Dat ik fier mag zijn op mijn roots!

Het mooie is dat vooral **mijn kinderen** me dit geleerd hebben. Zij zijn mijn spiegel. Ze zoeken heel bewust en eerlijk hun weg in het leven. Ze volgen hun hart, onbevreesd en zonder gêne. Als ik zie hoe mensen zich soms in bochten wringen om toch maar in het hokje te passen, hoe ze hun passie aan de kant schuiven om te voldoen aan

irrelevante verwachtingen. Daar word ik droevig van. Gêne houdt je dromen klein.

'Min zeekapiting'

De zee is mijn inspiratie en mijn man is mijn kompas. Hij helpt me door het leven navigeren. Nadat ons schip in vlammen was opgegaan, besloot hij zich te herscholen om buiten de visserij te kunnen varen. Het was geen gemakkelijke tijd, maar hij ging standvastig voor zijn droom. Intussen is hij al twaalf jaar kapitein van een koopvaardijship met een honderdkoppige bemanning. En hij blijft verwonderd over de magie en de schoonheid van de zee. Die deelt hij ook met mij. Kleine verwonderingen die ik dan weer meeneem in mijn **Kwist podcast**. Zo vallen de passie en expertise van ons beiden mooi samen.

Ik ben vaak alleen. Mijn man is een maand thuis en een maand op zee. Maar ik voel me nooit alleen, ik voel altijd die innerlijke verbondenheid. Dan ga ik wandelen aan de zee en voel ik de connectie met mijn man, met mijn roots en met de zee.