

De kracht van de kudde: vanuit natuurlijke interactie naar balans

In een maatschappij waarin een burn-out en mentale problemen steeds vaker op jonge leeftijd voorkomen, biedt De Weide Blik een unieke benadering van persoonlijke ontwikkeling. Petra Stolk, oprichter van De Weide Blik, zet samen met dieren de nieuwe standaard voor begeleidingstrajecten. "We moeten het knakken van de bloemensteel voor zijn".

Door: Mabel van Eijk

Petra Stolk is de oprichter van De Weide Blik, het centrum voor persoonlijke ontwikkeling en welzijn in het Groene Hart. Petra gelooft in de kracht van samenwerking en natuurlijke interactie. In plaats van traditionele therapie biedt De Weide Blik een unieke benadering waarbij dieren een centrale rol spelen. "Wij gebruiken de dieren als collega's en als grote inspiratiebron," legt Petra uit. "Ze zijn in hun natuurlijke omgeving en leven vrij, wat zorgt voor directe weerspiegelingen van gedrag."

De Weide Blik is ontstaan vanuit twintig jaar onderzoek naar interacties met dieren. Het systeem dat ze heeft ontwikkeld, *Systemisch Overdracht Management*, is een nieuwe methodiek die zich richt op het begrijpen van de interacties die zowel buiten als binnen een persoon plaatsvinden. Deze interacties, vaak beïnvloed door trauma's of stress, kunnen grote impact hebben op iemands functioneren. "We gebruiken coachende interventies om mensen te begeleiden naar een krachtiger zelf, zodat ze weer sterk in de maatschappij kunnen staan," stelt Petra. "We hebben gezien dat trauma's en bepaalde gedragspatronen zich door generaties heen herhalen". Bij De Weide Blik worden deze inzichten gecombineerd met praktische, fysieke activiteiten zoals werken met dieren, boogschieten en zelfs stallen uitmesten. "Het fysieke aspect helpt om letterlijk de 'shit' van je af te gooien," vertelt Petra lachend.



Jonge studenten en starters

Bij De Weide Blik is er veel aandacht voor jonge studenten en starters op de arbeidsmarkt. "We werken veel met jongeren die hun leven vorm moeten geven, vaak hebben zij al een rugzak vol ervaringen die hun draagkracht hebben verminderd," vertelt Petra. Ze wijst op de toenemende burn-out problemen onder jongeren. "Als je niet goed in je vel zit, beïnvloedt dat je keuzes, of het nu gaat om studie, werk of persoonlijke ontwikkeling."

Petra ziet dat jongeren vaak al vroeg vastlopen, soms zelfs voordat ze aan hun carrière begonnen zijn. "We willen jongeren helpen om veerkrachtig te worden, zodat ze niet vroegtijdig opbranden," legt ze uit. Een burn-out is volgens Petra niet iets dat plotseling ontstaat, maar een gevolg is van een langdurig proces waarin iemand de draagkracht verliest. "Een burn-out is een gevolg, geen oorzaak," benadrukt ze.

Petra schetst een voorbeeld van een student Diergeneeskunde die tijdens de studie vastliep en naar De Weide Blik kwam voor hulp. "Diergeneeskunde is één van de zwaarste studies. Deze student raakte oververmoeid en begon faalangst te ontwikkelen," herinnert Petra zich. Door het traject bij De Weide Blik heeft de student geleerd om stress te beheeren. "Nu gaat het veel beter en staat ze weer sterk in haar studie. Ze heeft geleerd om naar zichzelf te luisteren en haar angsten te overwinnen."

Investeren in jezelf

Hoewel De Weide Blik niet vergoed wordt door de zorgverzekeraar, zien veel jongeren en hun ouders de waarde van het traject. "Het is geen kostenpost, het is een investering in jezelf," zegt Petra. "We werken met jongeren die niet wachten tot ze vastlopen, maar proactief willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling."

Werkgevers spelen volgens Petra ook een steeds grotere rol. "Slimme ondernemers begeleiden hun jonge medewerkers om sterker te worden, voordat ze vastlopen. Dit zorgt voor veerkrachtige, productieve werknemers," legt ze uit.

De toekomst van welzijn en onderwijs

Petra ziet een belangrijke rol voor De Weide Blik in de toekomst. Volgens haar moeten scholen meer aandacht besteden aan zelfzorg en persoonlijke ontwikkeling. "Ontwikkeling begint al in de jeugd, zoals op de basisschool," zegt Petra. Ze heeft gemerkt dat veel problemen die later in het leven opduiken, zoals een burn-out, voortkomen uit onopgeloste trauma's uit de kindertijd. "Als we kinderen en jongeren leren hoe ze hun draagkracht kunnen versterken, kunnen we veel problemen voorkomen."

De Weide Blik biedt hoop voor de toekomst. Door te werken aan persoonlijke ontwikkeling op een diep, systemisch niveau, en dit te doen in een omgeving die zowel fysiek als emotioneel ondersteunt, helpt Petra jongeren om hun volle potentieel te bereiken. "Samen is het antwoord," besluit ze. "We moeten niet stilstaan, maar bewegen."

Wil jij ook naar een daadkrachtiger zelf? Neem contact op via [De Weide Blik](#)