

DROSTEFFECT

10 JAAR

Wat bindt ons?



VOORWOORD	2
INTERVIEW	3
OVER ANDREA	6
SOULCOLLAGE®	8
DE 5 PIJLERS	
VAN DROSTEFFECT	10
ONLINE LEREN	14
WENS	15
KUUB	16



IK WIL JULLIE BEDANKEN!

Dit jaar bestaat DrostEffect tien jaar. Een mooi moment om terug te kijken op deze bijzondere periode waarin ik mensen mocht ondersteunen in hun persoonlijke groei en ontwikkeling. Ik voel me bevoorrecht en dankbaar dat ik dit mag betekenen voor anderen. Daarom dit jubileumboekje over mij en mijn bedrijf, speciaal voor jou als dank voor je vertrouwen, steun en inzet. Mede dankzij jou ben ik gegroeid als coach en begeleider, maar bovenal als mens.

Aan dit jubileumboekje werkte ik samen met Yvonne de Haan en Margriet Twisterling van Jubileumglossy. Zij deden de teksten en het ontwerp. De portretfoto's zijn gemaakt door Karin Volkers van Xiezo. Mijn partner Ronald Bijkerk heeft mij daarnaast van waardevolle,

mooie adviezen voorzien.

Dank jullie wel!

*Ik wens je veel
leesplezier toe. ✨*

Andrea



'Zijn wie je bent.' Dat motto loopt als een rode draad door mijn leven. Het verlangen dat je mag zijn wie je bent, heb ik als kind heel duidelijk gevoeld.

Mijn vader had een sterk rechtvaardigheidsgevoel en kwam op voor kwetsbaren in de samenleving. Solidariteit was zijn credo. Daar ging hij voor. Van mijn moeder heb ik mijn gevoel voor creativiteit geërfd. Ook de liefde voor (klassieke) muziek en natuur heb ik met de paplepel in gekregen. Met pianospelen en muziek luisteren, kom ik tot rust en laad ik mezelf weer op. Datzelfde geldt voor de natuur. Ik koester dierbare herinneringen aan de weekenden en vakanties die ik met mijn ouders en zusjes doorbracht in onze stacaravan op de Veluwe.

Al deze eigenschappen, ervaringen en herinneringen hebben mij gevormd als mens en coach. Zij drijven mij om het beste uit mensen te halen met één belangrijk doel: *'Zijn wie je bent.'*

DE START VAN DROSTEFFECT

In 2010 was ik met de laatste fase van mijn Masterprogramma aan de Universiteit van Toronto, Canada bezig. Ik voelde de behoefte om mijn kennis, ervaring en inzichten te delen via coaching, workshops en intervisie. Via mijn oud-werkgever mocht ik als zelfstandige een intervisiegroep begeleiden. Zo is DrostEffect gestart. Een naam met een diepere betekenis: inzichten die ik mensen geef, geven zij weer door. Het is een oneindig doorgaand proces net zoals het droste-effect, de term waaraan mijn bedrijfsnaam is ontleend.

INNERLIJKE KRACHT

Als coach begeleid ik mensen hun innerlijke kracht te ontdekken. Ik stel verdiepende vragen en in stiltes en met oefeningen worden mensen uitgenodigd om sterke- en schaduwkanten in zichzelf te ontdekken en te

erkennen. Zo ontstaan inzichten van waaruit je kan werken aan persoonlijke ontwikkeling en empowerment. Je mag je kwetsbaarheid voelen en zichtbaar laten zijn. Dat inzicht geeft rust, balans en veerkracht die je nodig hebt in het leven. Dat heb ik ook zelf aan den lijve ondervonden.

COACHING & BEGELEIDING

Ik geef 1 op 1 coaching, teamcoaching en begeleid intervisiegroepen. Een fijne combinatie. Ik hou van de diepgang tijdens een individueel traject, maar ook van de dynamiek tussen mensen in groepen. Zorgprofessionals begeleid ik bij veranderprocessen. Voor geboortezorg-organisaties in Noord-Nederland mocht ik de ACTion-methodiek ontwikkelen. Deze implementatie-methodiek wordt nu landelijk uitgerold. Daar ben ik trots op.

INTUÏTIE

Gaandeweg mijn leven heb ik beter leren vertrouwen op mijn intuïtie. Ook iets waar ik heel blij mee ben. Natuurlijk werk ik altijd met een plan en vanuit mijn ervaring, maar ik geef tijdens mijn sessies altijd ruimte aan dat wat er nodig is in het moment. Onderhuidse spanningen of andere emoties voel ik aan en maak ik bespreekbaar. Dat kan impasses doorbreken en zorgt vaak voor verrassende wendingen en inzichten. Verderop in dit boekje lees je alles over mijn coachingsactiviteiten en delen klanten, collega's en coachees hun ervaringen over DrostEffect.

TOEKOMSTDROOM

Mensen die mij kennen, weten dat ik een groot natuur- en muziek-liefhebber ben. In 2021 verhuis ik naar mijn droomhuis midden in de natuur. Een bijzondere plek met ruimte voor coaching en creatieve workshops, zoals de SoulCollage® of een stilledag met meditatie en yoga. Mensen mogen hier genieten van de natuur en kunnen zich even terugtrekken uit de hectiek van alledag. Ik hoop je hier te mogen ontmoeten. Voor nu wens ik je hele fijne feestdagen en een gelukkig en gezond nieuwjaar. ✨



*Wil je meer lezen over Andrea?
Bekijk hier online het uitgebreide
interview.*



OVER ANDREA...

KLASKE LYKLEMA, verloskundige en voorzitter bestuur VSV Nij Smellinghe, Drachten

"Ik denk aan 'groei' en 'verbinding' als ik aan Andrea denk. Zij heeft als extern voorzitter het VSV enorm laten groeien. Toen zij begon, was de sfeer niet goed en de energie laag door verschillende belangen. Zij heeft dat omgebogen door mensgericht de verbinding te zoeken, gezamenlijke kernwaarden te formuleren en resultaatgericht te werken met een jaarplan en de ACTion-methodiek. Met haar aanpak haalt ze het beste uit mensen. Als het schuurt in een team, kan ze soms pijnlijk spiegelen. Ze durft te confronteren, maar altijd vanuit het idee om je te laten groeien als mens en professional. Daardoor ben ik een betere voorzitter geworden. Andrea heeft ons op een positieve manier uit een impasse gehaald. Die inzichten helpen ons vooruit, zeker in deze lastige tijd." ✨



EEF BOTJES, zelfstandig organisatieadviseur

"Andrea en ik kennen elkaar van een intervisiegroep voor coaches en organisatieadviseurs. Wat ik van Andrea geleerd heb, is haar omgang met de groep. Met haar enthousiasme brengt ze mensen in beweging. Ze kan zich prima inleven in de ander en onbevooroordeeld doorvragen tijdens het bespreken van de casuïstiek. Dat levert vaak verrassende inzichten op. Het leuke van deze groep was ook de wil om elke keer iets nieuws te ontdekken. Zo bracht Andrea de SoulCollage® in en dat vond ik heel bijzonder. Wat me vooral is bijgebleven, is het moment van rust nadat het werk af was. Juist tijdens deze korte bezinning ontdekte ik de diepere lagen. Deze collage symboliseerde voor mij vrijheid, reizen en meer samenzijn met mijn partner. Deze drie langgekoesterde wensen heb ik vorig jaar gerealiseerd door te verhuizen naar Vlieland. Mijn SoulCollage® is meeverhuisd en heeft een mooi plekje gekregen." ✨



TREES OPHEIKENS, coachee

"Toen ik drie jaar geleden bij Andrea in een coachings-traject kwam, ging het zowel privé als in mijn werk niet goed met mij. Ik zorgde altijd voor anderen, maar niet voor mezelf. Ik raakte opgebrand en kreeg hartproblemen. De coaching van Andrea zette mijn leven op z'n kop. Zij leerde mij bij mijn innerlijke 'ik' te komen en vanuit mijn hart te leven. Dankzij haar ben ik weer gaan tekenen en intuïtief schilderen, iets wat ik als kind al deed. In mijn eerste schetsboek zag je dat ik met elke tekening dichterbij mezelf kwam. Met haar tools en vaardigheden nam Andrea me mee op reis door mijn gedachten, die voortvloeiden uit mijn hart. Dat gaf enorm veel inzichten. Ik ben echt een ander mens geworden. Ik ontdekte dat ik spiritueel en sensitief ben en dat dit er mag zijn. Ik voel meer rust, energie en blijdschap. Daar ben ik Andrea elke dag dankbaar voor." ✨



RELINDE VAN DER STOUWE, collega, docent-verloskundige en onderzoeker

"Andrea heeft de gave om anderen in beweging te krijgen, en dat heeft te maken met haar enthousiasme in woord en gebaar. Andrea brengt een lichtheid met zich mee waardoor ik er weer zin in krijg en in beweging kom, want het is allemaal niet zo moeilijk. Dat straalt ze uit." ✨



WIM HOVING, pianostemmer

"Ik heb Andrea leren kennen als een muzikaal en gevoelig mens. Muziek ontroert en brengt haar dicht bij haar gevoelens. Ze is een groot denker. En met haar spontane gedrevenheid en volharding inspireert ze mensen, vaak onder het genot van een door haar zelf gemaakte, onweerstaanbare cappuccino." ✨





SOULCOLLAGE®

HÉLÈNE, deelnemer workshop SoulCollage®

"Wij hebben de workshop gedaan tijdens een bachelorparty. Een mooie gelegenheid om elkaar, vrienden en familie van de bruid, beter te leren kennen. Terugkerende thema's in mijn leven, kregen een gezicht: mijn liefde voor de natuur, mijn interesse in spiritualiteit, maar ook het verdriet om een overleden dierbare.

Het klinkt best zwaar voor een vrijgezellenfeest, maar we hebben vooral een heel fijne middag gehad waar ik met plezier op terugkijk. Bij aanvang hebben we een meditatie gedaan en mochten we allemaal een intentie in gedachten nemen voor de bruid. Heel veel liefde ging haar kant op. Dit heeft zij energetisch ook echt gevoeld." ✨

AGNES VAN WIJNEN, SoulCollage® tijdens intervisie

"Al plakkend werd ik me bewust van waar m'n verlangen zit. Het is nu zo'n jaar of zes geleden dat ik de SoulCollage® maakte onder de inspirerende leiding van Andrea. Nu ben ik waar ik toen wilde zijn." ✨

ANNE-MIEKE TOMEË, yoga docent

"De SoulCollage® is creatief en intuïtief bezig zijn. Zonder iets te verwachten, ontstaat er inzicht in jezelf door het lezen van de kaarten. Heerlijk om er ontspannen mee bezig te zijn." ✨

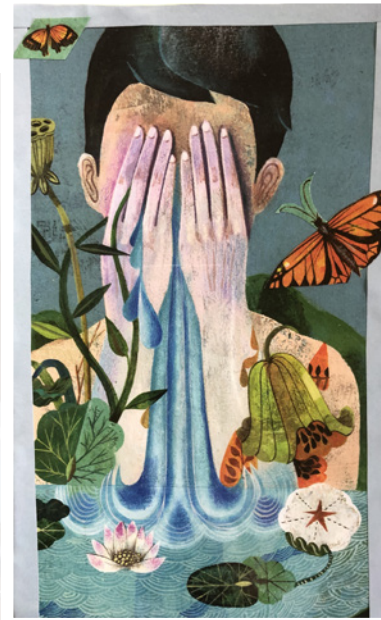
KLASKE LYKLEMA, themamiddag team

"Samen collages maken verbeeldt diepere emoties tussen beroepsgroepen. Het maakte ons bewust van de kracht van onze onderlinge samenwerking." ✨

DE VIJF PIJLERS VAN DROSTBEFFECT

SOULCOLLAGE®

De creatieve workshop SoulCollage® helpt om bij je gevoel te komen als woorden daarvoor te kort schieten. Ik heb zelf ervaren hoe krachtig dit instrument is. Het raakte mij diep. Inmiddels ben ik gecertificeerd facilitator en zet ik de SoulCollage® veelvuldig in op locatie en online. Tijdens mijn workshops maken mensen collages en 'lezen' we na afloop de kaarten. Er ontstaan mooie momenten van ontroering, verbazing of inspiratie. Je maakt heel eenvoudig de verbinding tussen gevoel en verstand en dat geeft waardevolle inzichten waarmee je verder kan. Veel collages krijgen daarna een mooie plek op kantoor of in huis. Zo blijft het een dagelijkse inspiratiebron. ✦



TRAINING EN INTERVISIE

Het doel van mijn trainingen en intervisie is altijd om professionals inzichten te laten krijgen waardoor, indien nodig, gedragsverandering kan ontstaan. Dat begint met het creëren van een veilige sfeer, zodat er vertrouwen ontstaat om met elkaar te werken. Verschillen mogen er zijn. Je mag zijn wie je bent. Verbinding ontstaat als gedeelde waarden en

doelen helder worden en er een dialoog op gang komt. Met intervisie gebeurt dat door met elkaar een persoonlijk (werk)dilemma te bespreken. Met een prettige methode laat ik mensen elkaar bevragen zonder te adviseren en dat levert mooie 'eigen-wijsheden' op. Ook in multidisciplinaire groepen waar het stroef loopt, merk ik dat deze aanpak bijdraagt aan begrip voor elkaar en een betere communicatie. Ik streef altijd naar een open cultuur waarin successen worden gedeeld, maar waarin ook ruimte is om moeilijke momenten en dilemma's met elkaar te bespreken. ✦

1 OP 1 COACHING

Als mensen vastlopen in hun werk of leven zijn ze vaak de verbinding met hun intrinsieke motivatie kwijt. Dromen, behoeften of verlangens zijn weggedrukt door problemen of de waan van de dag. Tijdens mijn coaching gaan we op zoek naar wat hen belemmert en naar wat hen drijft. Net als bij een ui, pellen we laag voor laag af. Op die manier kan er weer contact ontstaan met het onbevangen kind van binnen. Daar zit meestal een verlangen en ook de kracht die helpt om de positieve drive weer te voelen

"Aan ons intervisieproces heb je een prachtig sausje toegevoegd: warm, liefdevol en vol inspiratie! Voor mij persoonlijk heeft het inzichten gegeven en ben ik me gaan uitspreken."

MARLEEN TIJM

Coördinator Omring, Texel



en op te pakken. Mijn coachees leren zo hoe ze dit kind in zichzelf en dus het persoonlijke verlangen kunnen omarmen en het een volwaardige plek kunnen geven in het volwassen leven. ✨

ROZE OUDEREN

'Zijn wie je bent'. Met die drive zet ik mij in om de positie van Roze 50-plussers te verbeteren. Nog te vaak moeten

LHBTI-ouderen noodgedwongen weer de kast in, omdat binnen senioren zorg- en welzijnsorganisaties te weinig kennis of ruimte is om deze mensen te helpen hun leven in te richten zoals ze dat graag willen. Ik zet mij in voor meer bewustwording, acceptatie en empowerment. Dat doe ik met teamcoaching en communicatie-training voor vrijwilligers van de Stichting Roze 50+. Met deze kennis op zak, gaan zij in gesprek met organisaties, instellingen en gemeenten om de positie van deze vaak vergeten groep te verbeteren. ✨

"Wij zijn blij met het warm kloppende regenbooghart van Andrea."

MARJET BOS, Roze 50+ ambassadeur | Regenboog Oldambt

TEAMCOACHING

Bij teamcoaching gaat het om verbinding en versterking creëren binnen een groep. Wat bindt ons? Wat is ons doel, wat vinden we lastig en hoe leren we elkaars kwaliteiten kennen, erkennen en inzetten? Hoe kunnen wij op een andere manier omgaan met moeilijke situaties? Die vragen staan centraal. Teamcoaching is een boeiend, maar intensief proces waarin we stap voor stap bouwen aan teamgeest en empowerment. Het is prachtig als ik teamleden zie groeien. Mensen leren elkaar beter kennen. Er ontstaat meer openheid, synergie en werkplezier. Dat draagt bij aan betere prestaties op de werkvloer. ✨



"Van de mooiste dingen in het leven krijg je alleen maar meer als je ze weggeeft: vertrouwen, vriendschap, vrede."

RUTGER BREGMAN
schrijver

IK GELOOF IN ONLINE LEREN

ONLINE LEEROMGEVING

Ik begeleid cursisten en cliënten interactief in een online leeromgeving. Dat doe ik bijvoorbeeld in het kader van de e-learning ACTion-methodiek en voor workshops SoulCollage®. Die begeleiding is heel persoonlijk, en is individueel of groepsgericht op basis van de behoefte uit de deelnemers.

ENORME VLUCHT

Ik geloof heel erg in deze vorm van Blended Learning. Een combinatie van online en groepsgewijs trainen. Ik heb tijdens mijn studie zelf ervaren hoe toegankelijk e-learning is en hoeveel leereffect het heeft. Tijdens de corona-crisis heeft het ontwikkelen ervan een enorme vlucht genomen. Logisch ook, want het is heel praktisch en online studeer je in je eigen tijd en tempo. Naast de ACTion-training en de online SoulCollage® geef ik een teamontwikkelingsworkshop, die behalve face 2 face ook online te volgen zal zijn.

WORKSHOP SOULCOLLAGE® NU OOK ONLINE

Wil je meedoen met de workshop SoulCollage®? Dat kan nu ook online. Met vijf interactieve lessen leer je hoe je een persoonlijke collage maakt en ontvang je materialen waarmee je zelf aan de slag kan. Samen gaan we vervolgens de kaarten lezen, zodat je inzicht krijgt in de diepere boodschap. In de laatste sessie gaan we in op jouw inzichten en leer je hoe je deze kan inzetten in je dagelijkse leven.

MAAK KANS OP EEN GRATIS WORKSHOP SOULCOLLAGE®

Wil je ook de kracht ervaren van deze bijzondere workshop? Dan is dit je kans. Meld je aan via www.drosteffect.nl/soulcollage en maak kans op een **GRATIS** online workshop ter waarde van €49,- pp. Uit alle inzendingen verloot ik op 29 januari vier deelnemers. Dus wacht niet te lang en doe vandaag nog mee. ✨



Ik wil graag een beetje licht brengen in deze donkere dagen. Daarom als cadeau een candlebag voor jou. De vlinder zie je terug in het logo van DrostEffect. Dit logo betekent veel voor mij, omdat het alle cycli van het leven verbeeldt. Dus ook van de veranderingen die wij allemaal doormaken van geboorte tot de dood. Van eitje tot rups. Via een cocon tot een prachtig en kleurrijk wezen. Die vlinder staat voor mij dan ook voor het ontdekken van je kwetsbare schoonheid en innerlijke kracht. Zichtbaar durven zijn in al je kwetsbaarheid. Anderen bij staan om dat te herontdekken en te voelen; dat is mijn drive als coach. De kern van mijn bestaan. ✨

*“Door je in je
kwetsbaarheid te tonen,
kun je beter vliegen.”*

WWW.DROSTEEFFECT.NL

KUUB<

Je eigen droomhuis bouwen?
Wij kennen de route! Ga je mee?



Bij KUUB helpen we groepen bewoners op weg naar hun nieuwe (t)huis.
We stippelen gezamenlijk de reis naar het nieuwe huis uit.
Dit doen we altijd met inbreng van de bewoners zelf.

- > CPO (Collectief Particulier Opdrachtgeverschap)
- > MO (Mede Opdrachtgeverschap)
- > **Bouw- en bewonersbegeleiding** in het aardbevingsgebied
- > Cohousing



Duurzame huizen op maat:
dat is waar KUUB voor staat!

Wonen naar jouw wensen?
Wat een kans!
Je hebt het eindplaatje misschien
al helemaal in je hoofd. Maar
waar begin je? Bij KUUB ben je
aan het goede adres!



*Meer informatie?
Neem contact op!*



KUUB<

www.kuub.info
050 313 26 81
contact@kuub.info