

# KORTEMARK

LIFECOACH HILDE HERMIE BEGELEIDT MENSEN DIE IN DE KNOOP ZITTEN MET ZICHZELF

## “Veel mensen zijn zichzelf kwijt”

**KORTEMARK** Mensen willen er goed uitzien langs de buitenkant, maar soms wordt de aandacht voor de binnenkant wat vergeten. Hilde Hermie spitst zich als lifecoach toe op jongeren en volwassenen om zich weer ‘wel in hun vel’ te voelen.

DOOR **JEFFREY DAEL**

“Ik ben afkomstig van Gent en werk daar al 21 jaar op een internaat”, vertelt Hilde Hermie (43) die in de P. M. Devloostraat woont. De groene oase met grote vijver en prachtige tuin krijgt eenieder die bij Hilde over de vloer komt, er zomaar bij.

“Werken met jongeren is mijn dada, vandaar dat ik zowel voor hen, maar ook voor volwassenen, als lifecoach klaarsta. Ik ben ermee van start gegaan in 2020. Corona heeft er bij velen deftig ingehakt. Mensen zijn zichzelf kwijt en zijn op zoek naar antwoorden. Dat komt niet alleen door corona, natuurlijk.”

“Met HUiZiN probeer ik samen met de klant een oplossing te vinden. HUiZiN komt van huizen in

jezelf, thuiskomen in jezelf. Mensen moeten zich op hun gemak voelen bij alles en iedereen en moeten zichzelf kunnen zijn. Jongeren en volwassenen zitten met vragen en liggen op een bepaald vlak met zichzelf of anderen overhoop. In de eerste plaats moeten zij naar mij komen met hun vraag, want ik kan alleen maar werken met iemand die dat zelf wil.”

### HOOGSENSITIVITEIT

“Via vraagstelling leid ik hen naar de essentie van hun verhaal en peil ik in de diepte welke belemmerende patronen er aanwezig zijn. Daarna probeer ik met hen een oplossing te vinden, want de oplossing zit altijd in jezelf. Ik ben enkel en alleen de wegwijzer, die hen de oplossing laat vinden.”

“En daarna is het tijd voor actie:



Meer dan 20 jaar begeleidde Hilde Hermie jongeren als opvoeder in een internaat. In 2020 startte ze als lifecoach voor jongeren en volwassenen. (foto JDK)

wat kunnen we nu veranderen en hoe gaan we daar concreet aan werken? Door het begeleiden van jongeren en hun ouders als internaatsopvoeder in het onderwijs, deed ik meer dan twee decennia ervaring op. Jongeren kunnen vastzitten in een heel moeilijke zoektocht en vaak is medicatie het antwoord, zoals bij ADHD of ADD. Toch kan er ook op andere vlakken bijgestuurd worden. Ik heb ook persoonlijke ervaring met klassieke gezinsvormen,

nieuw-samengestelde gezinnen en ik ben deskundig in het begeleiden van hoogsensitieve personen.”

### HERBRONNEN

“Volwassenen kunnen bij mij terecht met coachvragen over persoonlijke thema’s zoals relaties, eigenwaarde en persoonlijke groei. Ook wandelen is een vorm van coaching waarmee ik vaak aan de slag ga. Sommige mensen praten niet graag face tot face en

bij het wandelen hoef je elkaar niet in de ogen te kijken, maar komen er wel dingen naar boven waarover gepraat kan worden.”

“De oplossing zit altijd in jezelf. Ik ben enkel en alleen de wegwijzer”

“Daarnaast organiseer ik ook weekends in België, Nederland en Spanje voor wie volledig wil herbronnen. Dat zijn wel groepssessies. Hier in Kortemark werk ik één op één. Wie bij mij komt om aan zichzelf te werken, is steeds welkom. Ik probeer verbindend te werken met de klant en mijn betrachtiging is dat de mensen thuis weer content zijn met wie ze zijn”, besluit lifecoach Hilde.

**Info: [www.huizin.be](http://www.huizin.be).**