

*Kelly De Vreese leidt  
West-Vlaamse afdeling  
van School voor Relaties*

# GELUK BEGINT BIJ JEZELF.

---

*Gelukkig(er) worden kan je vandaag ook al op school leren. Ruim vijf jaar geleden startte de Nederlandse Patricia van Lingen de School voor Relaties op. Sinds een klein jaar leidt Kelly De Vreese vanuit Ruddervoorde de West-Vlaamse afdeling die zich (voorlopig) enkel tot vrouwen richt. "Mijn burn-out was het mooiste cadeau dat ik me kon indenken. Sindsdien stap ik veel ongedwongener door het leven."*

---



Het verleden van Kelly De Vreese is niet meteen wat je verwacht van iemand die als trainer-coach voor mensen met relatieproblemen door het leven gaat. Ze studeerde Maatschappelijk Werk en Criminologie en werkte na haar studies elf jaar lang bij Justitie en Politie waar ze, na gewerkt te hebben als bemiddelaar in strafzaken, voor de Federale Politie een diversiteitsproject in Vlaanderen coördineerde. Daarna was ze verbonden aan de communicatieafdeling van een lokale politiedienst. "Zonder het te beseffen zat ik helemaal verankerd in een harde mannenwereld waar ik de lat voor mezelf zeer hoog legde en waarin ik heel veel energie stak. Daarnaast wou ik ook op privévlak uitblinken als een perfecte partner en mama. Ik had alles om gelukkig te zijn, maar ik was het uiteindelijk niet en belandde in een burn-out", bekent De Vreese. Een wake-up call. Ze begon aan zichzelf te werken en had de smaak van zelfontplooiing te pakken.

## BRANDSTOF VOOR CONFLICTEN

**Kelly De Vreese:** "Ik volgde zelf alle trainingen bij de School voor Relaties, liet mij opleiden als NLP-coach en volgde in Nederland Sexual Grounding Therapy, een gedegen opleiding om als vrouw volledig in je kracht te staan. Omdat we merkten dat er heel wat West-Vlaamse vrouwen naar Gent trokken om (introductie)workshops en trainingen te volgen, ben ik vorig jaar in september gestart met het geven van trainingen in onze kustprovincie."

**\_ De westerse mens is meer dan ooit op zoek naar geluk. Het lijkt wel alsof iemand die die geestestoestand niet bereikt fout bezig is. Vergroot een School voor Relaties dit beeld niet nog eens uit?**

**Kelly De Vreese:** "Wij stellen vast dat het gewicht van het materiële in onze individualistische prestatie maatschappij de jongste decennia steeds meer is gaan doorwegen, maar geluk hangt niet af van wat je hebt, maar van hoe je je voelt. Veel mensen zijn evenwel slaaf van hun gedachten en levenspatronen en zijn er dus niet langer de meester over. Zaak is om dit bij te sturen. Als je als vrouw in positieve zin evolueert en terug naar je eigen authenticiteit gaat, heeft dit automatisch ook effect op je relatie, want als het goed is, verandert je partner mee. Onze ervaring is dat mensen vaak veel te lang wachten voor ze hulp zoeken."

"Uit de emancipatiegolf heeft de vrouw voordeel gehaald, maar door het ontbreken van rolmodellen, zijn ze vooral hun mannetje gaan staan. Vrouwen hebben het gedrag

van mannen gekopieerd waardoor veel vrouwen nu de lat voor zichzelf hoog leggen en daardoor ook verharder. Dit had ook impact op mannen. Die zijn ofwel zachter geworden of in hun mannelijke kracht gebleven, met veel 'vuurwerk' in hun relatie tot gevolg, de brandstof voor heel wat conflicten. Ergens tegennatuurlijk gedrag, want dat is de rolverdeling tussen man en vrouw, zoals we die van eeuwenlange overlevering kennen, op zijn kop. Met onze School leren we vrouwen dat ze wel degelijk hun maatschappelijke en familiale rol op zich kunnen nemen maar dan hoofdzakelijk vanuit hun natuurlijke vrouwelijke kracht.

"Onze stelregel luidt dan ook dat je aan een relatie niet kunt werken en je partner, familie, baas of collega's niet kunt veranderen. Alles begint bij jezelf en door met jezelf aan de slag te gaan, heeft dit automatisch een impact op al jouw relaties."

## EXTRA ONDERSTEUNING VOOR DE VROUWEN

### \_ Hoe kun je als vrouw aan de slag bij jullie?

**Kelly De Vreese:** "Wij bieden verschillende modules aan en iedereen begint met een basismodule. Daar staat bewustwording en communicatie centraal. Daarna is er een vervolgmodule, waarin we vrouwen vooral (opnieuw) leren voelen en grenzen stellen. Als we de fase van het lichaamswerk bereiken, komt er actie aan te pas, met een integratie van de vorige modules in het lichaam. Het komt neer op een zoektocht naar je authentieke zelf, waarbij je stap voor stap je rugzak leegmaakt."

"Het publiek dat naar onze school komt, varieert in leeftijd tussen 22 en 70 jaar. We werken in kleine groepen van maximum veertien vrouwen. Ondertussen hebben reeds 400 vrouwen onze trainingen gevolgd. Om hen op permanente basis een hart onder de riem te blijven steken, hebben we bovenop de modules, de vrouwenoefengroep Lilit in het leven geroepen; Lilit zou nog voor Eva de vrouw van Adam geweest zijn. We bieden dus naast de trainingen nog extra ondersteuning aan zodat geen enkele vrouw het nog alleen hoeft te doen."

Vrouwen die interesse hebben in hoe ze hun relaties nieuw leven kunnen inblazen, zijn welkom op de gratis introductieworkshop 'Relateren doe je zo'. Die vindt plaats op dinsdag 30 juni in 't Vynckennest, Groenstraat 17 in Ruddervoorde.

[www.schoolvoorrelaties.be](http://www.schoolvoorrelaties.be)

(svv)