

"Het boek leest prettig. Het heeft een geheel eigen stijl; de combinatie van een autobiografie en een studieboek. Een aanwinst in het managementboek land."

- Willem Mennega, HR-manager

"Dit boek en de trainingen die ik de afgelopen jaren bij jou mocht volgen hebben mij (weer) bewust gemaakt dat het belangrijk is om trouw blijven aan wie jezelf bent en dat daar wel moed voor nodig is om dan keuzes te maken. Het krachtige aan je boek vind ik dat jij alles wat je beschrijft zelf hebt opgepakt, doorleefd, bent gestruikeld en weer opgestaan."

- Berta Postma, Adviseur L&D

"Wat een mooi boek. Het leest zoals jij bent, praat en doet. Super zorgvuldig, enorm open en integer, liefdevol naar de mensen om je heen."

- Saskia Verhoeven, Site Manager

ISBN 978-94-6533-096-9



9 789465 330969

RIANNE KUIK



Durf te Verbinden

het begint bij jezelf

Over het loslaten van oude patronen en leren leven vanuit vertrouwen, moed en verbinding.

*Hoe vind je rust, als je hoofd nooit stil is?
Hoe bouw je zelfvertrouwen op, als je voortdurend twijfelt? En hoe ben je echt jezelf, als je steeds bezig bent met wat anderen van je vinden?*

In dit boek vertelt Rianne Kuik – oprichtster van Durf te Verbinden – openhartig over haar eigen zoektocht. Over de twijfels die haar jarenlang tegenhielden. Over het gevoel alles goed te moeten doen. En over het moment waarop ze besloot dat ze het anders ging doen.

Ze neemt je mee in het proces dat ze ontwikkelde om stap voor stap vertrouwen op te bouwen en los te komen van angst, schuld en schaamte. Een proces dat haar hielp om trouw te worden aan zichzelf – en dat inmiddels ook vele anderen helpt om hun verlangen om te zetten in actie. Dat ze daarvoor eerst het donker in zichzelf moest leren omarmen, had ze vooraf niet bedacht. Toch bleek dat precies de sleutel. Het begin van een confronterende en tegelijk waardevolle reis.

Durf te Verbinden

het begint bij jezelf

1

RIANNE KUIK

Durf te Verbinden

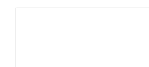
het begint bij jezelf

Met dit boek in handen kies je voor een investering in jezelf, misschien wel de waardevolste die je kunt doen.

RIANNE KUIK

Durf *te* Verbinden

het begint bij jezelf



INHOUDSOPGAVE

Introductie	6	7. Het speelveld verkennen	101
Voorwoord	7	<i>Je moet het wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.</i>	
Aanbevelingen	9	8. Jezelf leren accepteren	123
1. Wat eraan voorafging	13	<i>‘Owning our story and loving ourselves through that process is the bravest thing that we shall ever do.’ – Brené Brown</i>	
<i>Heb de moed om niet perfect te willen zijn.</i>		9. Bouwen aan vertrouwen	131
2. Van verlangen naar actie	33	<i>Wees niet bang.</i>	
<i>Jij zit aan het stuur om jouw verlangen om te zetten in actie.</i>		10. In beweging blijven	145
<i>Je hoeft op niemand te wachten. Je hoeft alleen maar te leren omgaan met de kwetsbaarheid die hierbij komt kijken.</i>		<i>Leven is kwetsbaar zijn.</i>	
3. Je hebt een keuze	53	Nawoord	156
<i>Hoe zelfbewustzijn en kwetsbaarheid je richting geven bij belangrijke keuzes.</i>		Durf te verbinden – het vervolg	160
4. Het Durf te Verbinden-proces	65	Dankwoord	162
<i>Over het loslaten van oude loyaliteiten en het kiezen voor jezelf.</i>		Bijlagen	
5. Jezelf leren kennen	75	Bijlage 1: Een overzicht van alle modellen en iconen	165
<i>‘Jezelf kennen is het begin van alle wijsheid.’ – Aristoteles.</i>		Bijlage 2: Inside the Leader’s Mind	166
6. Jezelf leren begrijpen	89	Bijlage 3: Lijst met waarden	174
<i>Begrijpen hoe iets werkt, ontstaan is of in elkaar zit, opent de deur naar acceptatie. Wie zich openstelt voor inzicht, kan hloskomen van schuld, weerstand en oordeel.</i>		Bronnen	175
		Over Rianne	177

Introductie

Dit boek is een combinatie van mijn persoonlijke reis, de inzichten die daaruit zijn voortgekomen én de concrete stappen die je kunt zetten als je wilt groeien in moed, verbinding en vertrouwen.

In het eerste deel neem ik je mee in mijn verhaal. In het tweede deel vind je handvatten, theorie en oefeningen waarmee je zelf aan de slag kunt. Zo ontstaat een brug tussen ervaring en toepassing – tussen mijn pad en het jouwe.

Voor iedereen die voelt dat er méér mogelijk is. Voor wie het lef heeft om eerlijk naar zichzelf te kijken – in werk, in relaties, in het dagelijks leven. Of je nu teamleider bent, ondernemer, zorgprofessional, ouder of gewoon mens bent – dit boek is voor jou als je wilt leven en leiden in lijn met je waarden en verlangen.

Veel leesplezier!

Rianne Kuik

Voorwoord

Beste lezer,

Met dit boek in handen kies je voor een investering in jezelf, misschien wel de waardevolste die je kunt doen. Want pas wanneer je jezelf kent en begrijpt, kun je gezonde relaties aangaan, grenzen stellen en vanuit kracht verbinden met anderen.

Vijftien jaar geleden ontmoette ik Rianne tijdens een bijeenkomst over leiderschap. Zij vertelde over haar plannen om als coach te starten in de wereld van persoonlijke ontwikkeling. Ik was eerlijk gezegd kritisch en had mijn oordeel al klaar. Inmiddels weet ik: oordelen zegt vaak meer over jezelf dan over de ander. Wat ik toen nog niet wist, maar later heb geleerd, is hoe bevrijdend het is om oordelen los te laten en met nieuwsgierigheid en openheid naar jezelf en de ander te kijken. Dat lukt zeker nog niet altijd en bewijst eens te meer dat jezelf ontwikkelen nooit stopt. Enerzijds door hierin te investeren, bijvoorbeeld door het lezen van dit boek of coaching, en anderzijds door het leven zelf.

De jaren maken je wijzer en laten je – soms gevraagd, soms ongevraagd – stilstaan bij de lessen van het leven. Iedereen kent momenten van verlies en verdriet, maar ook van liefde en geluk. Sommige dingen kun je beïnvloeden, andere niet. Waar je altijd invloed op hebt, is de manier waarop je kijkt: welke bril zet je op, met welke overtuigingen? Dat bepaalt hoe je verdergaat.

Precies daarover gaat dit boek. Durven en verbinden zijn de twee kernwoorden die Rianne op een bijzondere manier samenbrengt.

Het aspect durven gaat over 'moed met een d' in plaats van 'moet met een t': moed om jezelf te laten zien, ook als je de uitkomst niet kent. Belangrijke filosofen zoals Plato en Aristoteles hebben zich reeds uitvoerig over dit thema gebogen en laten zien dat dit onderwerp van alle tijden is. Het aspect verbinden gaat over het aangaan van relaties. De diepere betekenis zit in uitdrukkingen zoals: "Je kunt pas echt van anderen houden als je van jezelf kunt houden" of "Je kunt anderen pas begrijpen als je jezelf begrijpt".

Immers, zelfinzicht helpt je begrijpen waar je emoties, reacties en overtuigingen vandaan komen. Als je gezond zelfrespect en eigenwaarde hebt, ga je relaties aan vanuit kracht en niet vanuit afhankelijkheid. Je stelt grenzen en accepteert geen ongezonde dynamieken.

Wat dit boek zo waardevol maakt, is dat het niet alleen inzichten biedt, maar ook praktische handvatten waarmee je direct aan de slag kunt. Het nodigt je uit om met een open blik te lezen en te ontdekken welke lessen jou verder helpen op jouw eigen pad.

Ik ben vereerd dat Rianne mij vroeg dit voorwoord te schrijven. Onze ontmoeting vijftien jaar geleden heeft blijkbaar een blijvende verbinding gelegd. Vanuit diezelfde moed en verbondenheid nodig ik jou uit om dit boek te lezen – met nieuwsgierigheid en zonder oordeel.

Durf kwetsbaar te zijn, en je zult merken dat echte verbinding vanzelf volgt.

Hans Taal

Executive Leadership @ Marsh & Mercer Netherlands
Rotterdam, augustus 2025

Aanbevelingen

Over het boek

"Allereerst; wat een mooi verhaal. Het leest zoals jij bent, praat en doet. Super zorgvuldig, enorm open en integer, liefdevol naar de mensen om je heen (ook hen met wie je niet of nauwelijks contact meer hebt). Je mag echt enorm trots zijn op de weg die je hebt bewandeld, wat je hebt bereikt (op eigen kracht!) en wat je hier op papier hebt neergezet." – Saskia Verhoeven, Site Manager, Teijin Aramid B.V.

"Het boek leest prettig. Het heeft een geheel eigen stijl; de combinatie van een autobiografie, een roman en een studieboek. Je mag er echt trots op zijn hoe je de theorie van Brené Brown hebt doorontwikkeld naar een volwaardig en praktisch toepasbaar leiderschapsprogramma. Een aanwinst in het managementboek land." – Willem Mennega, HR-manager, Arriva Nederland

"Dit boek en de trainingen die ik de afgelopen jaren bij jou mocht volgen hebben mij (weer) bewustgemaakt dat het belangrijk is om trouw te blijven aan wie je zelf bent en dat daar wel moed voor nodig is om dan keuzes te maken. Het krachtige aan je boek vind ik dat jij alles wat je beschrijft zelf hebt opgepakt, doorleefd, bent gestruikeld en weer opgestaan." – Berta Postma, Adviseur L&D, Teijin Aramid B.V.

"Ik vond het heel bijzonder om jouw verhaal zo te lezen. Het triggert en zet mij (en ik denk en hoop ook anderen) aan het denken. Rianne, wat een prachtig verhaal. Meeslepend, ik was er zo doorheen. Op naar de volgende stap in dit proces. Heel veel succes en vergeet niet trots te zijn op jezelf. Je bent een mooie, bijzondere vrouw!" – Willemijn Teerds-Hop, Chef-staf Bevoorrading- & Transportdienstcommando, Koninklijke Landmacht

“Lekker boek om te lezen! Leest gemakkelijk, goed gestructureerd en prettig geschreven.” – Bernd Steinmann, Vice President of Sales

“Dit is een boek waar veel mensen zich in zullen herkennen.” – Toni Melenhorst, Bedrijfsleider Nawijn & Polak boekverkopers, Apeldoorn

Over wat ik bij Durf te Verbinden doe

“Ik vind het programma dat jullie draaien echt heel mooi en waardevol. Hoe jullie het als personen aanpakken vanuit de openheid, verbinding en kwetsbaarheid is echt uniek. Ik heb al veel programma’s gevolgd en voorbij zien komen, maar deze beklijft en zal altijd bij mij blijven hangen als enorm waardevol. Een uniek en eigen proces.” – Kim Wensink, HR Business Partner Teijin Aramid B.V.

“Rianne is als geen ander in staat om de vinger voor wat betreft leiderschap en verbinding met elkaar op de zere plek te leggen maar doet dat op een integere en professionele manier.” – Jan Kloosterman, Manager Finance EMT bij ENGIE Energie Nederland NV

“Haar kracht is in mijn ogen haar empathie gecombineerd met organisatiekennis. Doordat Rianne zelf leidinggevende ervaring heeft, snapt ze de vraag van haar opdrachtgever snel.” – Tobias Westerneng, Manager Marketing & Communicatie Yarden

“Rianne weet als geen ander door te vragen en de zaken aan het licht te brengen die ertoe doen om verbinden een stukje makkelijker te maken. Teamdynamiek komt ineens in een ander licht te staan. Rianne is een prettig persoon in de samenwerking, komt afspraken absoluut na en is in staat zichzelf ook kwetsbaar op te stellen, wat maakt dat het echt en authentiek is. Absolute aanrader!” – Niek ten Bloemendaal, Manager Operations ENGIE B2B

“Door haar persoonlijke betrokkenheid bij de groep en het individu ontvangt Rianne direct respect. Rianne is open en eerlijk en weet te verbinden en is bovenal enorm integer waardoor zij snel vertrouwen weet te winnen. Zij is in staat om situaties vanuit verschillende invalshoeken te benaderen en deze inzichten terug te geven. Dit alles doet zij met enorm veel professionaliteit en vooral veel warmte. Daarbij schroomt zij niet om lastige situaties en gedrag te benoemen.” – Tanja van Dinteren, CFO Holland Colours

“Ik heb Rianne leren kennen als energiek, authentiek en uniek. Haar inlevingsvermogen, people skills, gecombineerd met jarenlang opgedane kennis en ervaring maken haar een uitstekende coach en sparringpartner.” – Rejanne Eimers, Commandant Personeels Logistiek Commando bij de Koninklijke Landmacht (Ministerie van Defensie)

“Rianne weet feilloos wat halen van resultaten belemmert, krijgt teams in beweging en haalt de besluiten op die ze nodig heeft. Ik denk dat ik niet de enige ben als ik zeg dat ik veel van haar geleerd heb. 'Durf te verbinden' is een zeer passende lijfspreuk voor Rianne!” – Rob van Willigen, Teammanager Marketing & Sales bij Menzis

Op mijn LinkedIn-profiel vind je nog meer reacties en aanbevelingen.
www.linkedin.com/in/riannekuik

1

Wat er aan voorafging

Heb de moed om niet perfect te willen zijn.

Het leek zo simpel, maar voelde als het moeilijkste wat er was. Ik wist wél hoe ik sterk moest zijn – verantwoordelijk, loyaal, aangepast. Maar mezelf laten zien zoals ik écht was? Kwetsbaar, zoekend, soms onzeker? Dat voelde als falen. Toch was dat precies waar mijn echte reis begon. En zoals dat vaak gaat met echte reizen: je weet pas hoe ver je gekomen bent als je even achteromkijkt.

Dat ik zo van het leven en mezelf zou leren houden dat het de moeite waard zou zijn om er een boek over te schrijven – dat had ik 15 jaar geleden nooit kunnen denken. Toch is dat, dankzij de pijnlijke maar leerzame reis die ik maakte, precies wat er gebeurde.

En om eerlijk te zijn: dat ik dit nu durf te delen, zegt alles over hoe ver ik gekomen ben. Makkelijk is het niet – recht doen aan mijn eigen verhaal. Niet eerder was ik er klaar voor om het in zijn geheel met de wereld te delen. De losse voorbeelden die ik tijdens het faciliteren, coachen en spreken deel, zo op papier zetten, is toch echt iets anders dan ze vertellen.

Ik realiseer me dit maar al te goed: mijn zoektocht krijgt pas betekenis als ik mijn ervaringen deel zonder terughoudendheid. Hoe bang en eenzaam ik ben geweest, besef ik pas nu ik alles zo op een rijtje zet. Dat in zijn geheel kunnen accepteren – daar was ik eerder niet klaar voor. En dat is pijnlijk en confronterend om te ervaren. Maar zoals met zoveel in het leven: je hoeft niet meteen alles te kunnen dragen. Je groeit erin. Net als een nieuwe jas die eerst wat stug zit, en daarna steeds lekkerder gaat passen.

Het schrijven van dit boek is voor mij een daad van moed – van het doorbreken van het patroon dat ik zo goed ken: hard werken, zorgen voor anderen en mezelf wegcijferen. Iets wat je wellicht herkent?

Druk zijn en dingen doen om niet te hoeven voelen hoe bang, eenzaam of onveilig je je hebt gevoeld – en soms nog kunt voelen. Het is een overlevingsstrategie die ik, en jij misschien ook, maar al te goed ken.

Misschien stel je jezelf, net als ik, ook weleens vragen als: 'Wie ben ik?', 'Ben ik goed genoeg?', en 'Mag ik er wel zijn?'. Als je dit leest en jezelf hierin herkent: je hoeft niet alles al te weten. Je mag gewoon beginnen waar je nu bent. Dit is een boek dat antwoord geeft op die vragen. Het beschrijft hoe ik heb geleerd mezelf en het leven lief te hebben – met alles wat daarbij hoort. Een boek dat ook jou handvatten biedt, door middel van een 5-stappenproces, dat je helpt om met meer zelfcompassie, bewustzijn en moed je verlangen om te zetten in actie.

Om mijn verhaal goed te kunnen begrijpen, neem ik je eerst mee naar het begin. Want hoe mijn leven begon, zegt veel over de thema's die later steeds weer terugkomen.

Mijn verhaal begint letterlijk bij mijn begin: bij een geboorte die bijna geen geboorte was, en een relatie tussen mijn ouders die er – als het aan de vader van moeders kant had gelegen – nooit was geweest. Mijn moeder en vader hadden namelijk een verschillende geloofsachtergrond. Mijn moeder was katholiek en mijn vader gereformeerd. Volgens de vader van mijn moeder kon dat niet samengaan. Als kind voelde ik de gevolgen daarvan: een onderliggend gevoel van verdeeldheid, onuitgesproken spanningen die onder de oppervlakte bleven sluimeren. Het leerde me al vroeg dat wie je bent en waar je vandaan komt, soms gepaard gaat met strijd – en dat niet alles in het leven zomaar wordt goedgekeurd.

Over Rianne

We kennen het allemaal: gevoelens van angst, onzekerheid en schaamte. Lange tijd dacht ik dat ik de enige was die hiermee worstelde. In de praktijk betekende dit dat ik vooral bezig was het anderen naar de zin te maken en me aan te passen naar wat ik dacht dat er van me verwacht werd. Niet zonder succes... Het leverde me, na mijn studie Commerciële Economie aan de Hanzehogeschool in Groningen, een prachtige carrière op – van intercedent tot directeur bij het beursgenoteerde USG People.



Door een reorganisatie in 2011 werd ik boventallig. Ik besloot het roer om te gooien en te luisteren naar het stemmetje diep vanbinnen dat mij vertelde dat het ook anders moest kunnen. Aan de buitenkant zag het er allemaal perfect uit, vanbinnen voelde ik me echter vaak onzeker en twijfelde ik bij alles wat ik deed of het wel goed genoeg was.

In 2012 besloot ik als zelfstandig ondernemer aan de slag te gaan, wat in 2013 leidde tot het ontstaan van 'Durf te Verbinden'. Het werk van de Amerikaanse dr. Brené Brown – en de resultaten van haar onderzoek naar moed, kwetsbaarheid, schaamte en empathie, juist in de zakelijke omgeving – waren een belangrijke inspiratiebron. In 2019 ben ik door Brené Brown persoonlijk opgeleid en gecertificeerd tot Dare to Lead™ Facilitator.

Wie ik ben?

Ik ben Rianne Kuik, facilitator, coach, auteur, spreker en oprichter van Durf te Verbinden. Ik ben expert op het gebied van kwetsbaarheid,

vertrouwen en het ontwikkelen van het persoonlijk leiderschap en de moed die daarvoor nodig is. Bovenal ben ik mens, ervaringsdeskundige, trotse partner van Robert en bonusmoeder van Hidde en Marije.

Van de wereld buiten mezelf mooier willen maken, heb ik de afgelopen jaren mijn focus verlegd naar de wereld in mijzelf mooier maken. Het bijzondere is, dat als gevolg daarvan de wereld buiten mijzelf ook mooier werd. Die ervaring gun ik iedereen. Het is om die reden dat ik ervoor heb gekozen om mijn verhaal en geleerde lessen met de buitenwereld te delen.

Met 'Durf te Verbinden' inspireer en help ik individuen, teams en organisaties bij het leren omgaan met de kwetsbaarheid die bij leven en werken vanuit veiligheid, vertrouwen en verbinding komt kijken.

Ik werk voornamelijk met leiders, teams en professionals in het bedrijfsleven. Zowel nationaal als internationaal. Ik houd van de complexiteit en dynamiek van een corporate omgeving en business unit structuur. Daar waar veel relaties en belangen bij elkaar komen, ben ik op mijn best. Hierbij werk ik met het Durf te Verbinden-proces: een praktische en persoonlijke methode om jezelf te leren kennen, begrijpen en accepteren, zodat je vanuit vertrouwen en eigenaarschap krachtige keuzes maakt.

Door het Durf te Verbinden-proces voor te leven en mezelf kwetsbaar op te stellen, nodig ik je uit om ook in beweging te komen en jouw verlangen om te zetten in actie. Voel je een verlangen om in beweging te komen? Kijk op durfteverbinden.nl of neem contact met mij op via rianne@durfteverbinden.nl.

Rianne Kuik