

De beste stuurliu

Vergeet de *personal coach*; de nieuwe generatie coaches is opgestaan. Hoofddoel: jou stimuleren je te ontwikkelen. Methoden: van paardensprongen tot Eigen Kracht.



‘Een paard voelt feilloos aan of iemand echt is’

Mensen met behulp van paarden een spiegel voorhouden, dat doet ‘paar-dencoach’ Paulette van Hezik (46).

“Voor een paard zijn er twee mogelijkheden: een situatie is veilig, of een situatie is niet veilig. Als een paard zich veilig voelt, wil het samenwerken, doet het wat je vraagt. Maar als je strijdige signalen uitzendt, omdat je handelingen niet kloppen met je gevoel, pikt een paard dat feilloos op. Het voelt zich niet veilig en weigert te luisteren. Zo houden paarden mensen een spiegel voor en helpen ze blinde vlekken zichtbaar te maken. Want pas als je echt contact kunt maken met jezelf, kun je contact maken met een paard, en met andere mensen. Dat heeft alles te maken met moed; de moed om naar je hart te luisteren. Daarom heet mijn bedrijf Coeurage; *cœur* staat voor hart, *courage* betekent moed. Ook ik krijg soms een spiegel voorgehouden. Zo vond ik een tijdje geleden dat ik lekker bezig was. Maar een van mijn paarden dacht daar anders over. Het wilde niet meewerken. Ik raakte gefrustreerd; ik was immers de coach! Maar het was goed zelf te ervaren hoe ingewikkeld onbewuste gevoelens zijn en hoe je daar weer uit kunt komen. Het is elke keer weer machtig om te zien, als iemand bij een oefening wordt geraakt en iets over zichzelf ontdekt. Zo kom je tot de essentie, leer je wat voor jou belangrijk is. Juist door je kwetsbaarheid te tonen, word je sterker. In eerste instantie zijn mensen vaak bang voor paarden, ze zijn zo groot en sterk. Maar als die angst omslaat in bewondering voor de enorme kracht, zien mensen ook eerder de kracht in zichzelf. Je bepaalt uiteindelijk namelijk zelf wat je in de spiegel ziet.”

Meer weten? www.coeurage.nl

psychologie

Kindercoach Denise van Oosterhout (24) begeleidt kinderen van wie de ouders in scheiding liggen. “Niemand praat met hen. Dat maakt me zo boos.”

“Hoe gaat het eigenlijk met jou? Van die vraag schrikken de kinderen in mijn praktijk vaak. Er zijn allerlei onderzoeken gedaan naar de gevolgen van een echtscheiding voor kinderen, ouderschapsplannen worden gebouwd rond kinderen, maar niemand praat met ze. Dat maakt me boos. Dat is mijn grootste motivatie geweest om kindercoach te worden.

Ik begeleid kinderen tijdens en na een echtscheiding. Als kind overkomt een scheiding je, je veilige basis stort in. Dat geeft verdriet en boosheid, maar kinderen durven dat vaak niet te laten zien. Ze zijn bang hun ouders nog verdrietiger te maken. Ook begrijpen ze vaak niet waarom papa en mama gaan scheiden. Om toch een antwoord op die vraag te krijgen, bedenken kinderen dan dat het vast hun schuld is.

Ik help kinderen al die ingewikkelde gevoelens een plek te geven. Met behulp van tekeningen bijvoorbeeld. Kinderen kunnen zich heel veel afvragen: wat gebeurt er met mijn speelgoed? Passen al mijn spullen wel in een koffer? Alleen al het mogen uitspreken van deze gedachten helpt vaak al veel. Het oplossingsvermogen van kinderen

is groot, ze zijn vaak heel creatief. Ik help ze hun eigen hulpbronnen te vinden en leer ze hoe ze die kunnen gebruiken.

Eigenlijk leer ik ze vooral hoe ze zichzelf kunnen helpen. Dat kan ook later nog van pas komen.

Want uit ervaring weet ik dat je de scheiding van je ouders altijd met je meedraagt bij de keuzes die je in je leven maakt.” >

‘Het oplossingsvermogen van kinderen is groot. Ik help ze hun eigen hulpbronnen vinden’



Het scheidingsbemiddelingsbureau waaraan Denise is verbonden, vind je via www.scheidendoejesamen.nl. Santé • juni • 2008 31



‘Als je je grenzen uitspreekt, kom je tot nieuwe inzichten over jezelf’

Bettine Cleophas (45) is Eigen Kracht-coördinator. Tijdens de conferenties die ze organiseert, bedenken gezinnen in probleem-situaties samen met hun sociale netwerk een plan met oplossingen.

“Het mooie aan het Eigen Kracht-model vind ik dat mensen het heft in eigen hand nemen. Families kunnen vaak heel goed zelf bedenken wat nodig is om bepaalde problemen op te lossen, bijvoorbeeld wanneer een kind dreigt te ontsporen. Met elkaar stellen ze een plan op; daarvoor blijft iedereen betrokken bij de uitvoering ervan. Ik vind het iedere keer weer fantastisch om te zien hoeveel mensen bereid zijn om mee te helpen tijdens een conferentie. Familieleden, vrienden, burens... Soms denken mensen dat hun netwerk niet zo groot is. Als ik dan toch veel mensen kan mobiliseren, is dat een aangename

verrassing. Als coördinator ben ik géén hulpverlener. Ik ben een onafhankelijke partij, wat ik doe is de mensen bij elkaar brengen. Ik zoek uit wie kan en mag deelnemen. De oplossing voor de problemen bedenken ze samen. Dat maakt het makkelijker bij een gezin binnen te komen; ik wil niets van ze, ik kom alleen iets brengen. Door dit werk word ik geconfronteerd met heel andere dingen dan ik in mijn eigen, veilige wereld gewend ben. Dat is soms heftig. Maar op het moment dat familie en vrienden samen met een oplossing voor de problemen komen, geeft dat me veel voldoening. Ook is mooi om te zien dat mensen dankzij een conferentie vaak meer begrip voor elkaar krijgen. Ik realiseer me door dit werk regelmatig hoe belangrijk familie en vrienden kunnen zijn. Geluk is niet zo vanzelfsprekend als het soms lijkt.” <

Pauline van Aken (40) is presentatie- en communicatie-coach, en coacht onder anderen bekende Nederlanders, politici en leidinggevendenden. Ze ontwikkelde de BIAAR-methode.

“Het viel me op dat veel coachingstrajecten niet duidelijk zijn. Vaak wordt er te veel stilgestaan bij het verleden en de toekomst van mensen, terwijl het om het hier en nu gaat. Alles staat of valt met communicatie. Communicatie is gedrag; als je iets wilt veranderen, moet je dát veranderen. Daarom heb ik de BIAAR-methode ontwikkeld, een methode om inzicht te krijgen in jouw manier van communiceren. BIAAR staat voor Bewustwording, Inzicht, Acceptatie, Actie en Reactie. Je kunt het zien als een cirkel. Acceptatie is de belangrijkste fase, een fase waarin het vaak misgaat. Veel mensen kunnen bepaalde dingen niet van zichzelf accepteren. Ik coachte bijvoorbeeld eens een vrouw die hard op weg was burn-out te raken. Iedereen zag het aankomen, maar zij kon niet van zichzelf accepteren dat ze te veel hooi op haar vork nam. Ze voelde de grens misschien wel, maar ze kon de situatie niet accepteren, en naar buiten communiceren. Als dat gebeurt, blijf je ‘hangen’. Pas als je die grenzen uitspreekt kom je echt in actie, en daar krijg je dan weer een reactie op. Niet alleen letterlijk, door feedback van anderen, maar ook door te ervaren wat die actie met je heeft gedaan. Dat brengt je tot nieuwe inzichten over jezelf. Zo leer je jezelf, maar ook anderen, steeds beter kennen.”

‘Ik realiseer me door dit werk hoe belangrijk familie en vrienden zijn’

