europees instituut
de baak
dé opleider voor coaching & counseling

Wat als de druk te groot wordt?

Coaching Magazine

Editie Winter 2021

de baak

Inleiding

Knellende systemen en het individu

In deze wintereditie van Coaching Magazine komen we er eigenlijk niet onderuit om de actuele situatie door een eigen bril te beschouwen. Omdat de rol van de coach, nu en in de komende periode, een steeds grotere plek zal innemen. Tegelijkertijd zien we ook dat de psychosociale factoren die nu bloot komen te liggen, vaak een diepere oorzaak hebben. Dat vraagt een breder perspectief, en daarmee kunnen we in deze editie ingaan op de diverse systemen waar de samenleving mee te maken heeft. Concreet zichtbaar in toeslagenaffaire en recente rellen. Over de polariteit en het spanningsveld die ontstaan tussen individu en systeem; ligt mijn stress en overbelasting aan mij, of is het knellende systeem ziekmakend? Beantwoord het (zorg) systeem aan mijn behoefte? Zijn coaches niet te veel gericht op het individu, of zelf ook onderdeel van een systeem?

Godfried IJsseling had een inspirerend gesprek met Bert van den Bergh, cultuurfilosoof en psycholoog, over cultuur, welvaart en welzijn. Sander van Hesteren interviewt Hilde Bolt, over de druk van buiten en hoe we daar van binnen mee omgaan. Rutger Slump beschrijft op persoonlijke wijze zijn eigen ervaringen als individuele patiënt in een goedbedoelend zorgsysteem. Met natuurlijk de betekenis van de coach in deze dynamiek. Leergangen als “Dynamisch Coachen bij Stress en Burnout” en “De Zelfbewuste Leider” houden zich uitvoerig bezig met deze thema’s.

Verder in deze editie de boekentips op deze thema’s van Ron van Deth.

Veel leesplezier en ruimte toegewenst!

Ronald Becker, Directeur Europees Instituut De Baak.

Het redactieteam stelt zich voor

- Godfried IJsseling is psycholoog, trainer/coach en schrijver, werkzaam bij de Baak. Hij werkt met leiders en professionals op de gebieden leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. Hij schreef drie boeken. De laatste, De zelfbewuste leider, richt zich op zelfbewustzijn als fundamenteel aspect voor waarachtig leiderschap.

- Hilde Bolt (1970), psycholoog en psychotherapeut, gespecialiseerd in trauma, hechting, stress en lichaamsgericht werken, is al vijftien jaar verbonden aan het Europees Instituut - de Baak. Zij is hoofdopleider van de leergang Dynamisch Coachen bij stress & burn-out en Counseling en docent Lichaamsgericht werken in de opleiding tot Master Coach. Ze is auteur van drie boeken, waarvan de laatste "Guts in tijden van Corona – en erna" zich richt op de thema's in deze editie.

- Sander van Hesteren is trainer/coach, supervisor en docent, met een achtergrond als bioloog (drs.), tri-energetisch counsellor, systemisch adviseur en eerstegraads docent. Hij werkt als trainer en examinator bij het Europees Instituut in de opleiding Master Coach. Daarnaast werkt hij vanuit zijn eigen bureau in o.a. zorg, welzijn en onderwijs. Tevens leidt hij retraites in de woestijn van Marokko, koud-zwem-reizen in Wales, en workshops voor persoonlijke groei.

Hilde Bolt

Sander van Hesteren

Godfried IJsseling

Inhoudsopgave

6 **Mensen in systemen: Drie gesprekthema's voor de zelfkritische coach**

8 **Agenda**

9 **"We kampen met een teveel aan autonomie" - In gesprek met Bert van den Bergh**

11 **Druk van buiten, ruimte van binnen**

14 **Boekentips**

16 **Opleiding tot coach?**

europees instituut de baak

de baak

Voor meer informatie neem contact op met de opleidingsadviseurs van de Baak (0343 55 6369 of advies@debaak.nl) of het Europees Instituut (0343 556343 – info@europeesinstituut.nl)

Mensen in systemen: Drie gesprekthema's voor de zelfkritische coach

Rutger Slump

Twee jaar geleden maakte ik door een heftig herseninfarct een diepe sprong in ons zorg-systeem. Het schrijven van wat uiteindelijk roman Hoofdstuk zou worden (Futuro Uitgevers) heeft me laten nadenken over mensen in systemen. Ik liep namelijk vast in het goedbedoelende zorgsysteem dat eerder mijn leven gered had. Mensen deden vol overgave wat van hen verwacht werd maar niet zozeer wat nodig was. Werkelijk iedereen was er bewust van dat het niet goed ging met mijn revalidatie, en toch greep niemand in. En ik, achter mijn rollator, probeerde kansloos mijn autonomie hoog te houden. Er was als een warme deken begrip, medeleven en liefde uit mijn omgeving. En tegelijkertijd werd ik met klem verzocht om mijn situatie te accepteren en niet van het systeem af te wijken. "Wees geen Don Quichot!", "Je boosheid heeft zijn nut gehad. Wat heb jij nu nodig om rust te vinden in jezelf?"; Beide varianten gaven me een beklemmend gevoel.

Nu, twee jaar verder, ben ik ondanks alle prognoses weer aan het werk en twijfel ik over mijn eigen rol in de maatschappij. Ik ben in spannende gesprekken met 'De Zorg', familie en vrienden, en onbekende lezers over vragen als: 'Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we niet vast blijven zitten in een kansloze dynamiek waarin we elkaar van een afstand bestuderen?', 'Hoe kan het zijn dat mensen elkaar zo kunnen mislopen in goedbedoelende systemen?', en 'Wat had ik kunnen doen?'. We komen er niet uit, maar het brengt ons dichter bij elkaar. Ik hoop ook op interessante, mijns inziens relevante, gesprekken met mijn vakgenoten. Ik mis het zelfkritische gesprek, en dit artikel is een aanzet daartoe. Hierbij een voorzetje van drie thema's die mij bezighouden:

I. Bewustzijn is niet genoeg

'Ze had de procedure kunnen volgen. Ze had met een glimlach kunnen zeggen: "Wat vervelend dat u het zo ervaren heeft. Bent u bekend met het klachtenformulier?". Ze had niets kunnen doen. Ik had het begrepen. Ik had het zelfs verwacht. Ik had eigenlijk geen verwachtingen van haar. Maar gelukkig, ze zag mij en besloot wat te doen aan mijn ellendige situatie. Het doet er niet toe of ik gelijk heb of niet.'

Bewustwording is de heilige graal in coaching. Ik heb echter ondervonden dat mensen, ondanks een hoog bewustzijn dat iets misloopt, bijna nooit egen het systeem in gaan. Dat vraagt ook flink wat lef, want je wordt al snel afgerekend. En toch is het in sommige gevallen hard nodig. "Ik heb een mooi gesprek met mijn coach gehad" is heel prettig, maar het mist al snel een vervolg. Waar ligt onze verantwoordelijkheid als coach voor het daadwerkelijk in beweging brengen van mensen?

II. Eenvormigheid is een keurslijf

Het is een verademing om de wereld door deze man [een vrijwilliger] weer een beetje te ontmoeten. Eindelijk geen afgetrainde vriendelijke jonge vrouw met een paardenstaart, maar een ongeschoren man met een gelkapsel waarnaast ik ook gewoon lelijk en man kan zijn. Hij doet niet geforceerd aardig of professioneel netjes, maar is gewoon praktisch. Ik vind al die vrouwen in het centrum geweldig, maar ik mis de mannelijke energie om mezelf weer terug te vinden. Deze vrijwilligers met hun lompe grappen en desinteresse helpen mij hier enorm mee.

Ik heb ervaren hoe moeilijk het is om jezelf te zijn als je omgeving erg homogeen is. Er ontstaat

sociale druk om in te voegen en ‘normaal’ te zijn. De mentale druk in het revalidatiecentrum was voor mij heftiger dan het infarct en ik was extreem opgelucht toen ik mezelf in de buitenwereld weer vond. Ik was terug en stapte als Rutger weer door de wereld. Mijn dubieuze humor keerde terug en mijn vriendin vond haar vriend terug. Na enkele maanden begon ik met re-integreren en direct ervaarde ik een druk die ik herkende uit mijn tijd in het revalidatiecentrum. De sportieve vrouwen met stappentellers hadden plaats gemaakt voor een collectief van vrouwen met grote sjaals, yoga en meditatie. Direct was ik weer alert: Mag ik hier afwijken? Dit was de tweede keer in korte tijd dat ik de druk voelde om mijn eigenheid te verlaten aanliep. Ik heb de waarheid niet in pacht, maar wellicht is het wel tijd om als collectief te kijken naar onze eigen diversiteit, om ruimte te geven voor een ander geluid. Voor onszelf en voor onze context.

III. Coaches sturen

Ik begrijp alleen niet waarom ze [behandelteam] niet gewoon bij binnenkomst hebben gezegd: ‘Wij nemen de regie over jouw leven vanaf hier over. Wij zijn namelijk experts in jouw situatie, en je moet vanaf nu doen wat wij zeggen, dan maak je de grootste kans op herstel. …’

Een coach ondersteunt de coachee. Dat lijkt evident, maar is dat wel zo? Onbewust ga je als cliënt mee in de open, maar altijd sturende, vragen van de coach die niet jij maar je coach gekozen heeft. Hoe kan het ook anders? Je krijgt een professional tegenover je die aangeeft dat je bijvoorbeeld terug moet naar je essentie, want die is er. Wellicht kan het niet anders, maar ik vraag me af hoe eerlijk we durven te zijn naar onze cliënten over ons eigen doel in het gesprek. Ik heb ervaren dat onduidelijkheid op de langere termijn frustreert als je niet op een lijn zit.

Een tussenruimte voor gesprek

Plotseling moet ik hard lachen. Het is voor het eerst in ruim twee weken tijd en iedereen kijkt naar mij. Hanna [psychologe] loopt direct vuurrood aan en kijkt zenuwachtig in het rond. ‘Meneer Slump, ik wil u op de gang spreken. We lachen niet om elkaars handicap!’

Ik denk dat we tussenruimtes nodig hebben om een gesprek te voeren over het vak, met mensen buiten ons eigen systeem. Een onprofessionele ontmoeting met een groot glas whisky of een dikke joint waarbij we kunnen lachen en huilen om wat we aan het doen zijn met elkaar. Een moment om even de maskers te laten vallen en uit het rollenspel te stappen dat we met elkaar spelen.

'Rutger Slump (1978) is executive trainer en teamcoach met een focus op teamwerk en vernieuwing in continu veranderende omgevingen om tot duurzame ontwikkeling te komen. Hij is trainer van het programma Winning Teams bij het Europees Instituut, en auteur van de roman Hoofdstuk (Futuro, 2020) en managementboek Baanbreker (Boom, 2014).'

Agenda

FEBRUARI

18 Online introductieworkshop Dynamisch Coachen bij stress en burn-out

MAART

1 Start opleiding Integratiemodule E-coaching
5 Start opleiding E-coaching Basismodule
11 Online informatiebijeenkomst E-coaching
13 Introductieworkshop op locatie Dynamisch Coachen bij Stress en Burn-out
16 Informatiebijeenkomst Coach Practitioner/Master Coach
26 Online introductieworkshop Winning Teams
27 Start opleiding Winning Teams

APRIL

14 Online informatiebijeenkomst E-coaching
17 Open dag Coach Practitioner/Master Coach
24 Start opleiding Dynamisch Coachen bij Stress en Burn-out

MEI

8 Online introductieworkshop Dynamisch Coachen bij Stress en Burn-out
12 Start opleiding E-coaching Basismodule
22 Open dag Coach Practitioner/Master Coach

JUNI

3 Online introductieworkshop Dynamisch Coachen bij Stress en Burn-out
4 Introductieworkshop op locatie Winning Teams
19 Open dag Coach Practitioner/Master Coach

VIND EEN COACH BIJ DE BAAK

Deze opleidingen worden ook incompany of als maatwerkprogramma verzorgd. Voor alle trainingen van de Baak kun je je inschrijven voor een online proeverij gericht op 1 training.

Voor meer informatie neem contact op met de opleidingsadviseurs van de Baak (0343 55 6369 of advies@debaak.nl) of het Europees Instituut (0343 556343 – info@europeesinstituut.nl)

“We kampen met een teveel aan autonomie” - In gesprek met Bert van den Bergh

Godfried IJsseling

We ontmoeten elkaar online, via Teams, zoals nu gebruikelijk is. Een open gesprek, over de wereld van nu. Over hoe corona werkt als een ‘versterker’ of vergrootglas op een sociale dynamiek die er al decennia is. Over depressie als fenomeen van deze tijd, en wat dit fenomeen ons te zeggen heeft over onze mogelijke (maatschappelijke) rol als coaches en persoonlijk begeleiders. Over wat de wereld nodig heeft, juist nu.

Ik kwam met Bert, cultuurfilosoof én psycholoog, in contact door zijn indrukwekkende boek ‘De schaduw van de zwarte hond - depressie als symptoom van onze tijd’, verschenen in 2019, met een voorwoord door Paul Verhaeghe.

Je bent gericht op het fenomeen ‘depressie’ in de huidige tijd, een fenomeen dat door de WHO gelabeld wordt als één van de voornaamste oorzaken van invaliditeit en een belangrijke bijdrage aan de mondiale ziektelast. Wat is er aan de hand?

“Het spreken over de depressie-epidemie begon in de jaren 90, juist in een tijd van groeiende welvaart en the sky is the limit, de koude oorlog was voorbij, er was de suggestie dat we in de global village alles samen gingen doen. Juist in die tijd zie je dat dit probleem heel groot begint te worden. Als cultuurfilosoof denk ik dan, wat is de samenhang tussen die twee? Waarom gaat nou juist als het qua welvaart beter gaat, het qua welzijn in ieder geval deels slechter? Is dat omdat we het uitvergroten, zijn we soft geworden en kunnen we steeds minder hebben in het leven? Of betekent het dat in de context waarin wij leven iets niet klopt? Dat we teveel op onszelf worden teruggeworpen?”.

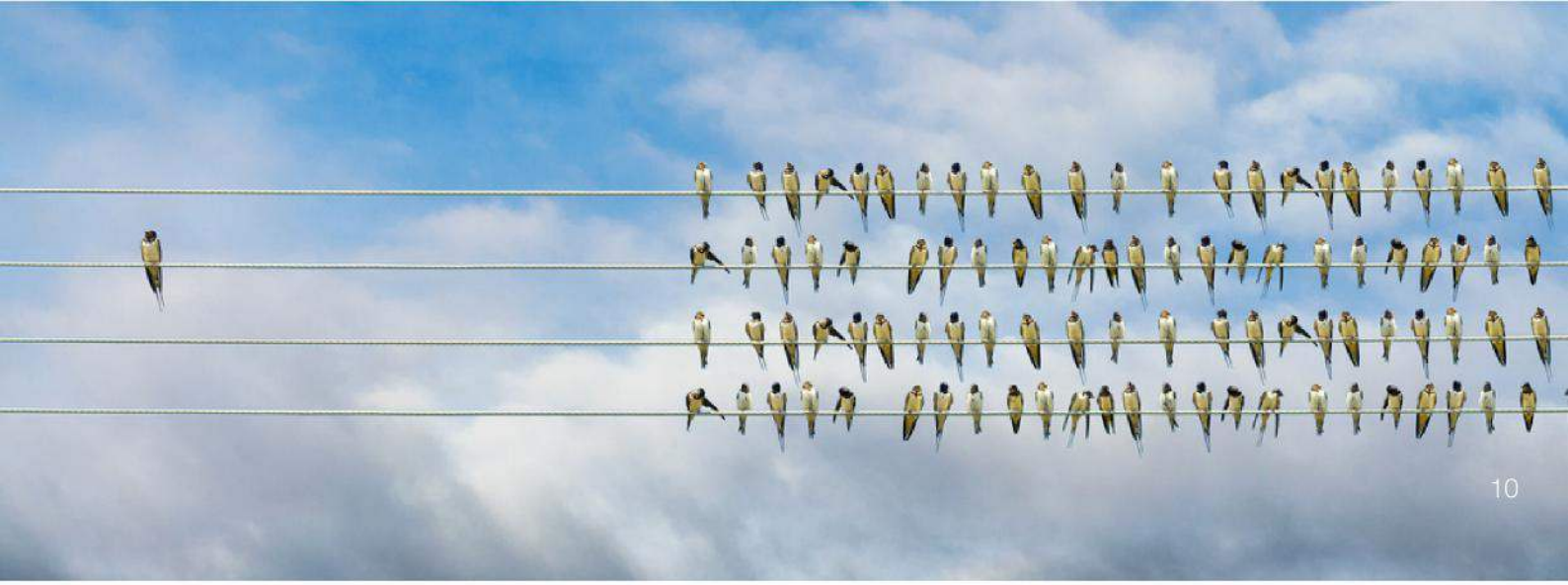
“Als je kijkt naar ervaringen van mensen die wij depressief noemen, dan komt één klacht steeds terug, die niet in de DSM staat, en dat is het gevoel van isolement. Een gevoel van geen aansluiting hebben - terwijl je middenin het leven staat: je hebt je vriendenkring, je gaat naar je werk, maar het spreekt je niet meer aan, alsof je onder een glazen stolp zit.”

Waar komt dat gevoel van isolement dan vandaan?

“We krijgen voortdurend de boodschap mee dat we onszelf moeten verwerkelijken, excelleren. Dat we onze vrijheid moeten gebruiken en dat we autonoom en succesvol moeten zijn. Die vrijheid is beknellend geworden - een mal in plaats van echte vrijheid”.

Bert vertelt over de winnares van The Voice Kids in 2013, Laura van Kaam. Drie jaar later vertelt ze op Facebook dat ze depressief is. Hij vraagt zich af: “Zijn al die talentenshows niet een culturele boodschap: dit is wat je moet doen in het leven, je moet als eenling in de spotlight gaan staan, zingend, dansend, kokend, en al die medestanders moeten weg, die vallen af, want dat is de kern van de talentenshow. En dan sta je daar ten slotte in die spotlights, je wordt als winnaar uitgeroepen, en dan denk je: ’ik ben alleen!’.”

In zijn boek speelt socioloog Hartmut Rosa een



belangrijke rol. Die stelt dat we door dit ideaal van zelfverwerkelijking als het ware kampen met een teveel aan autonomie. “De balans tussen gezamenlijkheid en autonomie is zoek. En zo komt Rosa op het woord resonantie: onze ‘stemming’ is een vorm van afstemming. Maar die kant van ons leven is op allerlei manieren ondergesneeuwd geraakt, en daar zit vaak het probleem, ook al is het heel ongrijpbaar”.

Als we van hieruit kijken naar de corona pandemie, hoe kijk jij daar tegenaan?
“Een student van me zei eens ‘Corona is an amplifier’ - het versterkt allerlei zaken. Ook dat elementaire proces van afstemming is moeilijker geworden. Dat zie je tijdens een online vergadering. We beginnen nu pas te ondervinden wat het betekent dat de mens een sociaal dier is. Hoe ingewikkeld dat proces is, hoe onbewust het gaat”.

Wat denk je dat er moet gebeuren?
“Ik denk dat we moeten beseffen dat we voordat we individu zijn vooral een sociaal dier zijn. En dat begint al in de opvoeding, en in het onderwijs. Maar ook het onderwijs staat al vanaf de basisschool in het kader van excelleren, jezelf en anderen overstijgen. Ik denk dan, moet dat nou? Hoe kun je de gemeenschappelijke passie meer voeden? Zou het niet meer een samenspel kunnen zijn, een afstemmingsproces, zodat we een eenheid kunnen vormen, waarbij ieder op z’n eigen manier iets kan toevoegen?”.

“Het gaat dus over een vorm van gemeenschaps-zin. Binding niet alleen met elkaar, maar ook met onze spullen. We leven in een wegwerpmaat-schappij. De verbondenheid met die materiële kant is óók losser geworden, minder resonant, zoals Rosa zou zeggen”.

Wat zou je kunnen zeggen tegen de coach in dit verband?
Mijn eerste vraag zou zijn: coach je het individu of coach je het individu in het verband waarin hij staat? Je begint natuurlijk bij het individu, maar dan kijk je naar de context: hoe lopen de lijnen? Het heeft altijd te maken met ‘lost connections’, zoals de Britse auteur Johann Hari het in zijn gelijknamige boek noemt. Wat ons te doen staat is het herstellen van die connecties, op allerlei manieren. Het gaat erom dat je mensen helpt uit hun isolement te stappen, uit de glazen stolp.

Bert waarschuwt tegen metaforen als ‘druk’ en ‘veerkracht’. Die metaforen, stelt hij, zijn niet onschuldig. “Natuurlijk kun je een last ervaren, maar belangrijkste oorzaak van burn-out is niet zozeer de druk, maar het gevoel te weinig steun te krijgen in je werk, het allemaal alleen te moeten doen. Vanzelfsprekend moet je een bepaalde autonomie hebben, en je eigen plan kunnen trekken, maar de andere kant van het verhaal is dat je in een verband functioneert, en dat in dat verband dingen fout kunnen zitten”.

Druk van buiten, ruimte van binnen

Sander van Hesteren

De vraag ‘waar gaat het nu écht over?’, de titel van het tweede boek van Hilde Bolt, kun je in allerlei situaties stellen. Het kan zowel gaan om dieper doordringen tot de kern, als om verbreding van je blik naar het systeem er omheen. Ik ging met Hilde in gesprek naar aanleiding van haar nieuwste boek Guts in tijden van Corona…en erna, vanuit het idee ‘waar gaat het nu écht over?’.

Hilde, je constateert in al je boeken dat we in een tijd leven van veel stress, waar let jij dan op?
Hoezeer ik de ernst zie van het coronavirus en de gevolgen hiervan zie, heb ik in al mijn boeken een ander virus beschreven dat er al veel langer is, ernstiger is en veel meer slachtoffers heeft gevraagd; het virus van stress, individualisering (en angst), kapitalisme en consumisme in onze samenleving. Het corona-virus laat zien waar onze systemen disfunctioneren en dit geeft onveiligheid en nog meer stress. Dit disfunctioneren heeft zijn weerslag zowel op het maatschappelijke als persoonlijke niveau. Maatschappelijk komen zaken aan het licht, die vaak al langer speelden, maar verborgen waren, zoals:

- de onduidelijkheid over prioriteiten in de (politieke) besluitvorming (bijvoorbeeld: gezondheid, financiën, ouderen, jongeren en zwakkeren of het milieu en de natuur)?
- in het verleden weggemoffelde zaken, waaronder de toeslagenaffaire
- dat niet duidelijk is welke informatiebronnen, experts en reguliere media je kunt vertrouwen
- de focus op het beschermen van ouderen en zwakkeren en te weinig aandacht hebben voor de gevolgen van de genomen maatregelen, waaronder de toename van depressie, burn-out en suïcidaliteit op de jongeren dat werkelijk gezonde (biologische, onbespoten en onbewerkte) voeding veel duurder is en dat het nog steeds toegestaan is om voeding te verkopen waarvan we weten dat het slecht voor de gezondheid is, of zelfs verslavend en die het immuunsysteem verzwakt (door suiker en toevoegingen die kankerverwekkend kunnen zijn)
- de toename van agressieve uitingen en rebellie, zoals rellen wegens de avondklok
het gemis aan aanraking, nabijheid en huidcontact, terwijl bekend is hoe belangrijk dat is voor het immuunsysteem
- het gebrek aan aandacht voor preventie en de eenzijdige focus van de politiek op vaccinatie als oplossing, terwijl middelen die niet binnen het reguliere passen maar wel ondersteuning bieden geen ruimte krijgen.

Op persoonlijk niveau komen door het virus en alle maatregelen allerlei onderliggende gevoelens bloot te liggen. We leven in een pressure-cooker. De stress was er altijd al, maar omdat er zoveel afleiding was, opvulling en invulling van tijd, waren mensen zich hier minder van bewust. Het lontje wordt korter, zoals je ziet in de toename van huiselijk geweld. In nieuws en de sociale media zie je hoe mensen reageren op elkaar: afreageren en polariseren, allemaal tekenen van stress, frustratie en angst.

Veel mensen worden onbewust getriggerd op hun eigen verborgen systemische en onverwerkte pijn uit hun eigen achtergrond. Er is nog een oudere generatie die de oorlog heeft meegemaakt. Als dan

het woord avondklok valt, dan zet hen dat op scherp. Denk ook aan de gevoelens van onveiligheid en onbetrouwbaarheid, wanneer er vroeger beslissingen over jouw hoofd genomen zijn, waarop je geen invloed had zoals een scheiding of een verhuizing. Als je dat als kind overkomen is, ben je nu extra gevoelig voor situaties die je onmachtig maken. De angst wordt ook versterkt omdat de angst voor de dood dichterbij komt, en omdat de illusie van controle en zogenaamde zekerheid doorbroken is.

Ook het thuiswerken brengt stressoren naar boven: klopt deze relatie nog wel? Hoe combineer ik het werken met mijn thuiszittende kinderen? Vind ik mijn werk nog wel leuk? Het kan betekenen dat je andere keuzes te maken hebt die ook weer onzekerheden oproepen.

Ik hoop in alle oprechtheid dat we als mensheid zullen leren van deze periode. Je kunt een periode als deze gebruiken om te groeien. Het terrein van zingeving. Als nu toch alles instort… ik verlies misschien mijn baan, mijn zaak gaat failliet… als je nu toch in de lockdown zit, is dat wellicht een mooi moment voor bezinning. Stel dat je alles over zou kunnen doen, wat is de kans die in deze situatie ligt?

Daadkracht ontwikkelen, en de tijd benutten?
Ja precies! De creativiteit weer aanspreken, zoals je ook al ziet gebeuren. Dat is een veel fijnere coping: als je creatief bent, hoef je het niet lijdzaam te ondergaan. Edith Eger zegt in haar boek De Keuze: Ben je een victim, of een survivor? Een survivor word je, als je de angst kunt doorvoelen en je er niet lam door laat slaan. Dus hierin zit ook een mooie taak voor ons als coach: duw je coachee de eigen onderwereld in om de schat te veroveren die daarin verborgen ligt. Je krijgt er kracht voor terug door erin te gaan.

Never waste a good crisis!
Zo is het. En laat als coach ook het geluid laten horen van nuance, menselijkheid, redelijkheid en compassie. Als iemand heel hard vasthoudt aan het een of het ander, dan komt dat voort uit pijn. Je hoeft het niet eens te zijn met die ander, maar je kunt er wel compassie voor opbrengen.

Wat kunnen we als coach nog meer betekenen?
Er zit veel in het erkennen van het belang van menselijk contact. Ik denk aan mijn tijd met patiënten in de psychiatrie: het grootste deel van hun lijden was niet zozeer het misbruik of de mishandeling, al is dat op zich natuurlijk erg genoeg, maar het gemis aan iemand die hen hoorde en de emoties herkende. Dus als coach kun je een luisterend oor bieden over de situatie waarin de coachee zich bevindt. Omdat je als coach nu ook in de situatie van corona zit, kun je ook een voorbeeldfunctie hebben, wanneer het jou lukt om er rustig mee om te gaan.

De situatie biedt ook een kans om je demonen en angsten aan te kijken. Je kunt als coach de ander helpen bij een zelfonderzoek. Hoe kun je al die gevoelens leren ervaren en erbij blijven? Als coach kun je daarin rustpunten bieden, holding space, zoals dat heet. Mensen kunnen dan via jou in zichzelf de bedding gaan ervaren om uiteindelijk te

leren om zichzelf gerust te stellen. Maar dat vereist natuurlijk wel wat van jezelf als coach, als het op heftige emoties aankomt.

Daarnaast kun je als coach mensen helpen door de mythe te doorbreken dat het leven überhaupt controleerbaar is. Help de angsten van mensen te relativeren, door aan te geven dat deze situatie, de dood en verandering dingen zijn waar we als mensen sowieso mee te leven hebben. Door mensen te helpen zich daarmee te verzoenen, bied je existentiële ondersteuning. Hoe verhoud je je tot de dood? Heb je ooit de illusie gehad dat je het leven onder controle had? Dat soort vragen.

Uiteindelijke zijn wij zelf het enige waar we werkelijk invloed op hebben om ruimte van binnen te houden. Dat is wat we van mensen als Nelson Mandela, Edith Eger, de Dalai Lama en Victor Frankl kunnen leren. Zij zaten in omstandigheden die nog veel nijpender waren dan waar wij nu inzitten. Laten wij als coach leren van hun gedachtengoed!

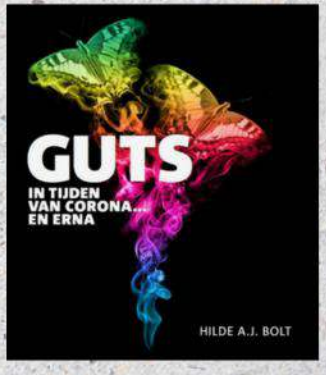
Boekentips

Ron van Deth

I. van Eijk (2020). Wolven krijgen geen burn-out. Een gezamenlijke zoektocht naar de betere werkomgeving. Auteurscollege.
Dit boek legt op oorspronkelijke wijze een relatie tussen het gedrag van wolven en dat van mensen. Hoe zorg je ervoor dat al die verschillende individuen in je organisatie een team worden? Hoe voorkom je dat medewerkers ziek worden en hoe kun je als werkgever bijdragen aan hun welzijn? Sociale dieren, zoals wolven, begrijpen de waarde van ieder individu binnen hun groep. Hoe sterker de leden in de groep zich met elkaar verbonden voelen, hoe veiliger ze zich zullen voelen en hoe veiliger ze zullen werken. En dat laatste betekent volgens de auteur: ergens zijn waar je kan zijn wie je bent.

J. Bouman (2020). Je partner heeft een burn-out. Wat nu? Zaltbommel: Thema.
Nogal eens wordt vergeten dat je een burn-out zelden alleen hebt. De directe omgeving ondervindt er altijd ook de nadelige gevolgen van. Niet voor niets wordt een burn-out wel besmettelijk genoemd. Dit boek beschrijft wat naasten kunnen verwachten bij een burn-out, maar ook hoe zij hun partner kunnen ondersteunen bij het herstel. Tegelijkertijd wordt gewezen op het belang dat zij goed voor zichzelf zorgen, zoals leuke dingen blijven doen, een uitlaatklep vinden, afstand nemen, zich niet volledig aanpassen en blijven communiceren. Niet wereldschokkend, wel onmisbaar.

Hilde Bolt (2021). GUTS in tijden van corona... en erna.
In dit compacte boek van 116 bladzijden legt psycholoog en psychotherapeut Hilde Bolt de link tussen de coronapandemie en stress, een getraumatiseerde samenleving, individualisering, angst, kapitalisme en consumisme. Door ons verlangen om steeds meer te willen en alles te kunnen, luisteren we niet naar ons lichaam. Bovendien wordt ons tempo van leven steeds hoger, laten we ongezonde levensgewoontes niet los en vernietigen we onze natuur. Als je daarbij optelt dat het in de zorg voornamelijk draait om geld en protocollen, dat we onze emoties en gevoelens niet uiten, zie je waarom we, zo stel Hilde Bolt, veel vatbaarder zijn voor corona en andere dodelijke ziektes.



M. Haselhoff (2017). De moed om te vertrouwen. Leidinggeven is controle houden door los te laten. Amsterdam: Boom.

De toeslagenaffaire legde bij de overheid een patroon van diep wantrouwen bloot ten opzichte van de burger. Dat wantrouwen blijft niet beperkt tot de overheidssector. Volgens de auteur van dit boek geven ook veel managers in organisaties leiding vanuit wantrouwen, omdat ze controle willen houden, houvast en veiligheid zoeken en denken zo het eindresultaat te bereiken. In plaats daarvan pleit ze voor autonome teams en coachend leidinggeven volgens het 6 V-model: Creëer Visie, geef Vertrouwen, Verantwoordelijkheid en Vrijheid, vanuit Verbinding, creëer Veiligheid. Ze geeft leidinggevenden handvatten om te durven loslaten, zodat medewerkers wèl doen wat de bedoeling is.

M. Reekers (2021). Een sleutel naar het walhalla. Openingen voor een mooie pensioenbeleving. Neer: Kloosterhof.

Met je pensioen kun je de ratrace definitief achter je laten. Voor sommigen breekt dan de mooiste fase van hun leven aan. Toch voelt dat niet voor iedereen hetzelfde. Zelfs mensen, die aanvankelijk dachten dat met het pensioen eindelijk 'het walhalla' was bereikt, ontdekten dikwijls de schaduwzijde. Interviews met een twintigtal pensionado's maakt duidelijk dat de beleving van het pensioen heel persoonlijk is. Verder lees je in dit boek over wat er speelt als je pensioendatum in zicht komt en over de waarde van een passend afscheid. Je krijgt praktische instrumenten voor het afstemmen van je pensioenleven op jouw wensen en die van jouw omgeving. De auteur demonstreert ter illustratie hoe hij die instrumenten zelf heeft benut, juist ook omdat hij zelf ook met zijn pensioeninvulling worstelde en dacht 'the proof of the pudding is in the eating'.

Wat doen de Baak en het Europees Instituut rondom Coaching?

We zijn er voor iedereen die een coach zoekt, die zijn eigen coachings-vaardigheden wil ontwikkelen en die voor zijn organisatie coaching wil inzetten bij bijvoorbeeld een verandertraject of teamontwikkeling. Of voor wie zijn interne coachnetwerk wil professionaliseren. Ons aanbod:

Stevige basis

- **Coaching on the Job**
- **Coachend Leiderschap**
- **Coach Practitioner** *(PHBO en EQA-erkend)*

Vervolg

- **Opleiding tot Master Coach** *(St!r en PHBO erkend)*
- **Van Manager naar Teamcoach**
- **Winning Teams**
- **Coachen bij stress/burn-out**

Professionalisering

- **E-coaching**

&Co: coaching bij je opleiding

- Maatwerk& Incompany
- Vind een coach bij de Baak

De Baak
www.debaak.nl/coaching

Europees Instituut de Baak
www.europeesinstituut.nl/

Coaching Magazine is een uitgave van

europees instituut
de baak

de baak

Coaching Magazine
Coach in de organisatie

debaak.nl/coaching

Disclaimer:
Ondanks de constante zorg en aandacht die de Baak en het Europees Instituut besteden aan de samenstelling van het Coaching Magazine is het mogelijk dat de informatie die hierin wordt gepubliceerd onvolledig c.q. onjuist is. Fouten (in de gegevenswerking) kunnen echter niet altijd voorkomen worden. Bewering en meningen, geuit in de artikelen en mededelingen zijn die van de auteur(s) en niet (noodzakelijkerwijs) van de redactie.
De Baak en het Europees Instituut sluiten alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van informatie die door middel van het Coaching Magazine verkregen is of die het gevolg is van beweringen en meningen, geuit in artikelen en mededelingen.