



eupees instituut
de baak

dé opleider voor coaching & counseling

Samen komen - wat kan er wél in deze tijd



Coaching Magazine

Editie najaar 2020

 de baak

Stevige Basis

Coaching on
the job

Coachend
Leiderschap

Coach Practitioner
(PHBO en EQA-erkend)

Vervolg

Opleiding tot
Master Coach
(Stlr en PHBO erkend)

Van Manager
naar Teamcoach

Winning Teams

Coachen bij
stress/burn-out

Professionalisering

E-coaching

&Co: coaching bij je opleiding

Maatwerk &
Incompany



De Baak

www.debaak.nl/coaching

Vind een
coach bij
de Baak



Europees Instituut de Baak

www.debaak.nl/coaching



Inleiding

Al hebben ook wij last van vermoeidheid als het gaat om nieuws en bespiegelingen omtrent Covid19, over de dimensie van het coachen en de rol van de coach in dit tijdsgewricht hebben wij nog weinig kunnen lezen. En juist de psychosociale aspecten in deze crisis zijn immens. Daarom in deze editie drie kanten beschreven van dezelfde diamant. En met die diamant bedoel ik levensbehoeften als contact, nabijheid, omgaan met intimiteit en aanraking. Kortom, wat kan er wel in deze tijd, wat is essentieel voor ons voortbestaan, als individu en als samenleving.

Juist in de leergangen bij De Baak en Europees Instituut ervaren we ‘aan den lijve’ hoe waardevol een samen komen is. Een trainingsmodule is meer dan ooit een ‘safe haven’, een ontmoetingsplek waar je even je worstelingen kunt delen, en je overlevings-systeem mag loslaten. De ‘present witnesses,’ je naaste deelnemers, en vaak even een nachtje weg en ruimte voor andere perspectieven en inzichten worden als waardevolle diamanten beschouwd. Leergangen als de COL, LRO, Coach Practitioner en de in 2021 nieuwe leergang “De zelfbewuste leider” zijn voorbeelden hiervan.

In deze editie stelt tevens onze nieuwe redactie zich aan je voor: een kernteam dat iedere editie inhoudelijk vorm gaat geven middels eigen artikelen, interviews met anderen, columns, etcetera.

In deze eerste vernieuwde editie schrijven alle drie auteurs hun eigen visie en zienswijze op het thema, bij wijze van kennismaking met de redactie; Godfried beschrijft op welke manier we in onze samenleving vervreemd zijn van onszelf en de wereld. Hilde gaat in op de consequenties van fysieke afstand en het effect op ons innerlijk systeem. Sander zoomt in op zijn eigen worsteling en herkenbare neiging tot rebellie. En steeds de blik op de coach: wat kun je betekenen in je rol als coach of coachend leidinggevende? Daarnaast ontbreekt natuurlijk de vertrouwde rubriek met tips voor literatuur, van Ron van Deth, niet in de nieuwe aanpak.

Veel leesplezier en contact toegewenst!

Ronald Becker, Directeur Europees Instituut De Baak.



Inhoudsopgave

3

- 4** **Vervreemd van onszelf en de wereld -**
Wat kan je als coach doen om het contact te herstellen?

- 7** **Agenda**

- 8** **Verbonden blijven in tijden van afstand**

- 13** **Rebelleren? Of meebewegen?**
Een innerlijke zoektocht

- 18** **Boekentips**

- 20** **Opleiding tot coach?**

Het nieuwe 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 examinerator 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.

4



Hilde Bolt



Sander van Hesteren



Godfried IJsseling



Vervreemd van onszelf en de wereld - Wat kan je als coach doen om het contact te herstellen?

Godfried IJsseling

5

Onder druk van de crisis

Langzaamaan beginnen wij steeds meer te voelen wat de coronacrisis met ons doet. Die crisis gaat veel verder dan IC bedden en besmettingen. We worden geconfronteerd met psychologische gevolgen van de anderhalvemetersamenleving. Een groeiend aantal mensen heeft last van spanningsklachten, vermoeidheid en depressie. De oorzaak lijkt gelegen in social distancing, maar ook in een gebrek aan perspectief. De toekomst lijkt onzekerder dan ooit. We leven als het ware van dag tot dag, niet wetend wat de volgende week of maand ons zal brengen.

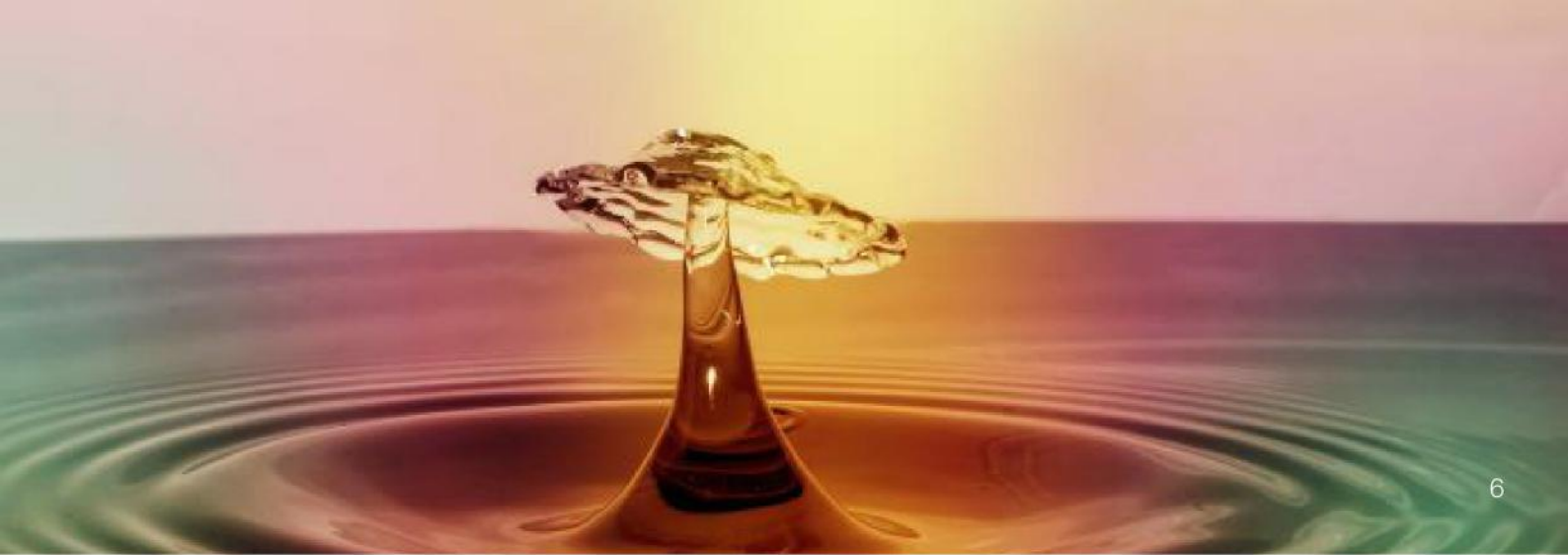
Hoe wij ons positieve zelfbeeld verloren

Toch, als we ons even losmaken van de voortdurende stroom aan cijfers die ons moeten informeren over het verloop van deze crisis, dan wordt zichtbaar dat de coronacrisis slechts een hoofdstuk is van een al veel langer durende ontwikkeling. Die gaat niet alleen over gezondheid maar vooral ook over existentiële vraagstukken - over wie wij als mens zijn. Lang leefden wij in de veronderstelling dat wij mensen de wereld beter aan het maken waren. We waren een veilige omgeving voor ons nageslacht aan het bouwen, door technologische en sociale ontwikkelingen. Door onze inspanningen zou armoede verdwijnen, zou overal de democratie worden geadopteerd, en zou vrede het nieuwe normaal worden. Dat optimisme lijkt nu verdwenen. Velen leven met het pijnlijke inzicht dat de mens op deze planeet vooral een destructieve kracht is, die klimaatverandering veroorzaakt, en grootschalige milieuproblemen die zorgen voor het massaal uitsterven van dieren en planten, en die op termijn ons eigen voortbestaan bedreigt.

De Netflix documentaire The Social Dilemma laat zien dat sommige technische ontwikkelingen zoals social media platforms als Facebook ons nu bedreigen als een monster van Frankenstein -een monster dat we zelf hebben gecreëerd. Het democratische bestel en sociale harmonie staan onder druk door nog een andere menselijke creatie: die van 'fake news' en verwarring over wat waar is en niet. We verliezen daarmee grip op een fundamenteel aspect van ons bestaan: waar(achtig)heid. Onze eigen creaties blijken ons vaak niet te helpen maar ons te manipuleren, uit te buiten, en te vervreemden van de wereld en van onszelf.

Depressie als symptoom

We leven dus in een tijd waarin ons lot zwaar op ons drukt. Het vertaalt zich in de geestelijke gezondheidscijfers. In de periode waarin de coronacrisis mijn werk stillegde las ik onder andere het boek 'De schaduw van de zwarte hond - Depressie als symptoom van onze tijd' (2019), door Bert van den Bergh. In het boek wordt uitgebreid omschreven hoe depressie epidemische proporties aanneemt. Van den Bergh vraagt onder andere aandacht voor het culturele aspect van depressie. Dat culturele aspect gaat om twee zaken: allereerst de maatschappij zoals die zich ontwikkelt, waarin vervreemding een hoofdrol lijkt te spelen, daarover hierna meer, en ten tweede het groeiende conflict tussen de werkelijkheid van wie wij zijn en wat wij denken te moeten zijn onder druk van allerlei beelden die ons door media worden opgedrongen. We kunnen niet voldoen aan onze eigen verwachtingen en voelen ons daar steeds slechter onder.



De geschiedenis van de vervreemding

Het was Karl Marx die al in de 19e eeuw voorspelde dat de maatschappelijke ontwikkelingen die in die eeuw echt vaart begonnen te maken zouden leiden tot vervreemding. Hij voorspelde dat wij door razendsnelle technologische ontwikkelingen en uitbuiting ons steeds verder zouden vervreemden van ons werk, de anderen, de natuur, en van onszelf. Al in het begin van de 20e eeuw groeide de kritiek op de snelle technologische ontwikkelingen. Zo hield Max Weber in 1919 een vurig betoog in München waarin hij zich beklagde over de 'onttovering' van de wereld door een te wetenschappelijke benadering. Het was de tijd waarin Scientific Management werd ontwikkeld, door Frederic Taylor, nu gezien als het begin van de rationalisering van werkprocessen, de opkomst van het efficiëntiedenken, en de gelijktijdige marginalisering van de mens ten behoeve van kwaliteit en winst. Het vliegwiel van die ontwikkeling is steeds sneller gaan draaien, en kreeg een enorme boost sinds het begin van de 80er jaren, toen Ronald Reagan en Margaret Thatcher een stevige push gaven aan het neoliberalisme, een economische utopie die nu steeds meer op een nachtmerrie gaat lijken.

In dienst van de machine

De recente cijfers van de geestelijke gezondheidszorg, die leiden tot de term 'depressie-epidemie' (naar het gelijknamige boek van Trudy Dehue uit 2010), waren al volop aanwezig voordat de coronacrisis begon.

Die zorgwekkende cijfers lijken een gevolg van een steeds snellere technologische ontwikkeling, die ons tot slachtoffers daarvan maakt, zoals ook psychiater Dirk de Wachter het omschreef in zijn boek *Borderline times* (2012). Waar oorspronkelijk het doel was technologie in te zetten om ons mensen te ondersteunen, daar zijn wij inmiddels als 'voeding' van de technologie geworden. De wereld is geworden zoals de film *The Matrix* verbeeldde: wij mensen zijn 'batterijen' geworden van een machine (de economie, de techniek) die draaiende gehouden moet worden. Het is een machine die niet alleen ons mensen in de verdrinking brengt maar ook onze natuurlijke omgeving.

De druppel

Het mag duidelijk zijn dat de sociale problemen die zich voordoen onder druk van het coronavirus niet alleen maar ontstaan doordat wij anderhalve meter afstand van elkaar moeten houden. Eerder lijkt het de druppel te zijn voor veel mensen, die ons confronteert met de benarde positie waarin wij al geruime tijd zitten ten aanzien van werk, ten aanzien van de natuur, ten aanzien van anderen en van onszelf. Het probleem is niet louter technisch, maar menselijk. De techniek gaat het probleem niet oplossen, want lijkt er de belangrijkste oorzaak van. Dit is een menselijk vraagstuk, en vraagt een menselijke oplossing. Die oplossing lijkt te gaan over contact - met elkaar, met de natuur, met ons werk, en met onszelf.



De rol van de coach

Als coach begeleiden wij mensen die tegen dingen aanlopen in privé of werk. De populariteit van coaching lijkt een symptoom van de neoliberale samenleving, waarin alles geëconomiseerd is. We kunnen ons als coaches dan storten op het oplossen van die werkproblemen zodat de cliënt zo snel mogelijk terug kan keren in een proces waarin hij zoveel mogelijk uit zichzelf haalt ten behoeve van 'de zaak' (een aanpak die de vervreemding voedt en continueert), of we kunnen beginnen bij de mens zelf - bij het herstellen van het contact. De coach handelt in aandacht - een luisterend oor, werkelijke betrokkenheid en interesse. Daar zie ik veel goeds in. Hoe je het ook draait of keert, het zal de mens zijn die de wereld die hij gemaakt heeft weer op het juiste pad krijgt. Daarvoor is het - lijkt mij - van het grootste belang dat die mens allereerst zichzelf terugvindt. Dat terugvinden van zichzelf gaat over fundamentele vragen, over contact met het eigen lichaam, het eigen gevoel, de eigen geschiedenis, over hoe je geworden bent wie je nu bent, en misschien over hoe je delen van jezelf in dat proces bent kwijtgeraakt. Het terugvinden van jezelf betekent het terugvinden van wat je te doen staat, je purpose of bestaansreden. In de leiderschapsprogramma's die ik daarover geef zie ik telkens weer dat mensen vanuit hun hart het goede willen doen. Het blijkt zo te werken, dat wanneer je een waarachtige relatie aangaat met een ander, je jezelf terugvindt. In deze door efficiëntie en economisering gedefinieerde wereld kun je je als coach zien als een 'island of sanity' (Margaret Wheatly 2017).

Een als het ware beschermd gebied waarin waarachtigheid een hoofdrol mag spelen, en waar effectiviteit en efficiëntie even op de tweede plaats komen te staan. Dat is geen luxe of verspilling, maar een zaak van levensbelang in deze barre tijden. Het betekent overigens niet, lijkt mij, dat je je als coach kunt permitteren je af te sluiten van de 'grote maatschappelijke ontwikkelingen', hoe deprimerend die soms ook zijn. Je afsluiten daarvan kan leiden tot een individualistisch mensbeeld, alsof je zelf de oorzaak van alles zou zijn (een van de vergissingen van het neoliberalistische mensbeeld). We moeten de benarde situatie van nu erkennen, zodat we weten wat onze werkelijke opdracht is, of we nu coach zijn, of cliënt.

Literatuur

- Bergh, B. van den (2019).*
De Schaduw van de Zwarte Hond
- *Depressie als symptoom van onze tijd.* Amsterdam.
- Dehue, T. (2010).*
De depressie-epidemie. Amsterdam.
- Wachter, D. De (2012).*
Borderline Times: Het einde van de normaliteit. Leuven.
- Wheatly, M. (2017).*
Who do we choose to be?
Facing reality, claiming leadership, restoring sanity. USA.
- Ijsseling, G. (2019).*
De zelfbewuste leider
- *Naar het hart van persoonlijk leiderschap.* Schiedam.

Agenda

8

NOVEMBER

- 17 [Online informatiebijeenkomst Master Coach](#)
- 21 [Open dag Coach Practitioner / Master Coach](#)
- 26 [Online informatiebijeenkomst Coach Practitioner](#)
- 20 [Start opleiding Dynamisch Coachen bij stress en burn-out](#)
- 28 [Live bijeenkomst Master Coach](#)
- 28 [Online introductieworkshop Dynamisch Coachen bij stress en burn-out](#)

DECEMBER

- 3 [Online informatiebijeenkomst Master Coach](#)
- 11 [Open dag Coach Practitioner / Master Coach](#)
- 12 [Online informatiebijeenkomst Coach Practitioner](#)

JANUARI

- 6 [Online informatiebijeenkomst Master Coach](#)
- 9 [Open dag Coach Practitioner / Master Coach](#)
- 10 [Online informatiebijeenkomst Coach Practitioner](#)
- 13 [Online informatiebijeenkomst Master Coach](#)
- 29 [Open dag Coach Practitioner / Master Coach](#)
- 30 [Online informatiebijeenkomst Coach Practitioner](#)
- 31 [Online informatiebijeenkomst Master Coach](#)

FEBRUARI

- 5 [Online informatiebijeenkomst Master Coach](#)
- 10 [Open dag Coach Practitioner / Master Coach](#)
- 16 [Online informatiebijeenkomst Coach Practitioner](#)

MAART

- 3 [Online informatiebijeenkomst 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)



Vervreemd van onszelf en de wereld - Wat kan je als coach doen om het contact te herstellen?

Godfried IJsseling

9

Onder druk van de crisis

Langzaamaan beginnen wij steeds meer te voelen wat de coronacrisis met ons doet. Die crisis gaat veel verder dan IC bedden en besmettingen. We worden geconfronteerd met psychologische gevolgen van de anderhalvemetersamenleving. Een groeiend aantal mensen heeft last van spanningsklachten, vermoeidheid en depressie. De oorzaak lijkt gelegen in social distancing, maar ook in een gebrek aan perspectief. De toekomst lijkt onzekerder dan ooit. We leven als het ware van dag tot dag, niet wetend wat de volgende week of maand ons zal brengen.

Hoe wij ons positieve zelfbeeld verloren

Toch, als we ons even losmaken van de voortdurende stroom aan cijfers die ons moeten informeren over het verloop van deze crisis, dan wordt zichtbaar dat de coronacrisis slechts een hoofdstuk is van een al veel langer durende ontwikkeling. Die gaat niet alleen over gezondheid maar vooral ook over existentiële vraagstukken - over wie wij als mens zijn. Lang leefden wij in de veronderstelling dat wij mensen de wereld beter aan het maken waren. We waren een veilige omgeving voor ons nageslacht aan het bouwen, door technologische en sociale ontwikkelingen. Door onze inspanningen zou armoede verdwijnen, zou overal de democratie worden geadopteerd, en zou vrede het nieuwe normaal worden. Dat optimisme lijkt nu verdwenen. Velen leven met het pijnlijke inzicht dat de mens op deze planeet vooral een destructieve kracht is, die klimaatverandering veroorzaakt, en grootschalige milieuproblemen die zorgen voor het massaal uitsterven van dieren en planten, en die op termijn ons eigen voortbestaan bedreigt.

De Netflix documentaire The Social Dilemma laat zien dat sommige technische ontwikkelingen zoals social media platforms als Facebook ons nu bedreigen als een monster van Frankenstein -een monster dat we zelf hebben gecreëerd. Het democratische bestel en sociale harmonie staan onder druk door nog een andere menselijke creatie: die van 'fake news' en verwarring over wat waar is en niet. We verliezen daarmee grip op een fundamenteel aspect van ons bestaan: waar(achtig)heid. Onze eigen creaties blijken ons vaak niet te helpen maar ons te manipuleren, uit te buiten, en te vervreemden van de wereld en van onszelf.

Depressie als symptoom

We leven dus in een tijd waarin ons lot zwaar op ons drukt. Het vertaalt zich in de geestelijke gezondheidscijfers. In de periode waarin de coronacrisis mijn werk stillegde las ik onder andere het boek 'De schaduw van de zwarte hond - Depressie als symptoom van onze tijd' (2019), door Bert van den Bergh. In het boek wordt uitgebreid omschreven hoe depressie epidemische proporties aanneemt. Van den Bergh vraagt onder andere aandacht voor het culturele aspect van depressie. Dat culturele aspect gaat om twee zaken: allereerst de maatschappij zoals die zich ontwikkelt, waarin vervreemding een hoofdrol lijkt te spelen, daarover hierna meer, en ten tweede het groeiende conflict tussen de werkelijkheid van wie wij zijn en wat wij denken te moeten zijn onder druk van allerlei beelden die ons door media worden opgedrongen. We kunnen niet voldoen aan onze eigen verwachtingen en voelen ons daar steeds slechter onder.



De geschiedenis van de vervreemding

Het was Karl Marx die al in de 19e eeuw voorspelde dat de maatschappelijke ontwikkelingen die in die eeuw echt vaart begonnen te maken zouden leiden tot vervreemding. Hij voorspelde dat wij door razendsnelle technologische ontwikkelingen en uitbuiting ons steeds verder zouden vervreemden van ons werk, de anderen, de natuur, en van onszelf. Al in het begin van de 20e eeuw groeide de kritiek op de snelle technologische ontwikkelingen. Zo hield Max Weber in 1919 een vurig betoog in München waarin hij zich beklaagde over de 'onttovering' van de wereld door een te wetenschappelijke benadering. Het was de tijd waarin Scientific Management werd ontwikkeld, door Frederic Taylor, nu gezien als het begin van de rationalisering van werkprocessen, de opkomst van het efficiëntiedenken, en de gelijktijdige marginalisering van de mens ten behoeve van kwaliteit en winst. Het vliegwiel van die ontwikkeling is steeds sneller gaan draaien, en kreeg een enorme boost sinds het begin van de 80er jaren, toen Ronald Reagan en Margaret Thatcher een stevige push gaven aan het neoliberalisme, een economische utopie die nu steeds meer op een nachtmerrie gaat lijken.

In dienst van de machine

De recente cijfers van de geestelijke gezondheidszorg, die leidden tot de term 'depressie-epidemie' (naar het gelijknamige boek van Trudy Dehue uit 2010), waren al volop aanwezig voordat de coronacrisis begon.

Die zorgwekkende cijfers lijken een gevolg van een steeds snellere technologische ontwikkeling, die ons tot slachtoffers daarvan maakt, zoals ook psychiater Dirk de Wachter het omschreef in zijn boek *Borderline times* (2012). Waar oorspronkelijk het doel was technologie in te zetten om ons mensen te ondersteunen, daar zijn wij inmiddels als 'voeding' van de technologie geworden. De wereld is geworden zoals de film *The Matrix* verbeeldde: wij mensen zijn 'batterijen' geworden van een machine (de economie, de techniek) die draaiende gehouden moet worden. Het is een machine die niet alleen ons mensen in de verdrinking brengt maar ook onze natuurlijke omgeving.

De druppel

Het mag duidelijk zijn dat de sociale problemen die zich voordoen onder druk van het coronavirus niet alleen maar ontstaan doordat wij anderhalve meter afstand van elkaar moeten houden. Eerder lijkt het de druppel te zijn voor veel mensen, die ons confronteert met de benarde positie waarin wij al geruime tijd zitten ten aanzien van werk, ten aanzien van de natuur, ten aanzien van anderen en van onszelf. Het probleem is niet louter technisch, maar menselijk. De techniek gaat het probleem niet oplossen, want lijkt er de belangrijkste oorzaak van. Dit is een menselijk vraagstuk, en vraagt een menselijke oplossing. Die oplossing lijkt te gaan over contact - met elkaar, met de natuur, met ons werk, en met onszelf.

Coaching Magazine is een uitgave van



eupees instituut
de baak



Coaching Magazine Coach in de organisatie



debaak.nl/coaching