

speciale uitgave 2019

Life COACH

10 jaar

EEN MAGAZINE VOL VERHALEN, INTERVIEWS EN ACHTERGRONDEN

Clïentenbelang
AMSTERDAM



TER GELEGENHEID VAN 10 JAAR LIFE COACH



22

Parel in de kroon

Een idee dat zo'n 13 jaar geleden geboren werd, werd 3 jaar later een project en tenslotte zelfs een vast onderdeel van Cliëntenbelang Amsterdam. Twee pioniers, Annemiek Scheijde en Fatima Ouariachi, halen herinneringen op.



TOEKOMST

25



DOORGEVEN

38



28

Zeven vragen

Life Coach... het spreekt voornamelijk mensen aan die op het punt staan om iets in hun leven te veranderen.

Coach Annelies

Ik vind het mooi te zien hoe ik mensen kan helpen, weer zelf grip op hun leven te krijgen. En hoe mensen langzaam in de gesprekken ontdekken dat er meer is dan hun beperking.



37



10 JAAR LIFE COACH

12

Cliëntenbelang
AMSTERDAM

Jacob Bontiusplaats 9 - (INIT-gebouw)
1018 LL Amsterdam
T 020 - 75 25 100
E info@clienbelangamsterdam.nl

COLOFON

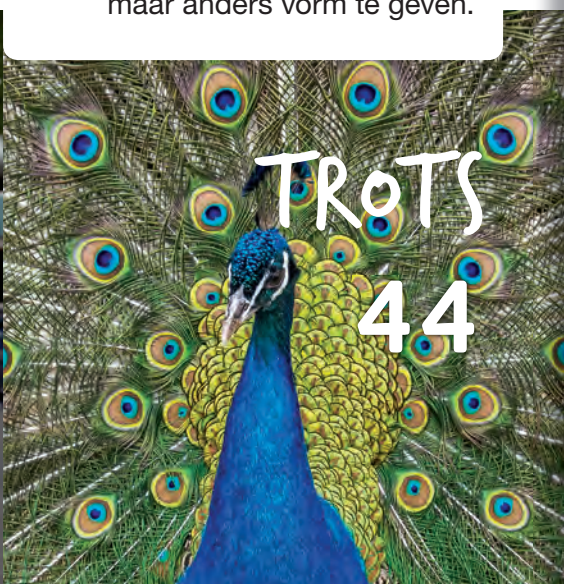
Interviews Wendelien Vos, Angela de Fretes
Redactie Annemiek Scheijde, Marjan Stomph
Eindredactie Jan Philip Korthals Altes, Annemiek Scheijde
Fotografie Nathalie Hennis
Vormgeving Exoo grafisch buro - Amsterdam



14

Jonge oude dag

Tijdens het lifecoachtraject leerde Barbara haar dromen en ideeën niet helemaal los te laten, maar anders vorm te geven.



4

Cadeautje

Ik loop een stukje mee in de zoektocht van anderen met een lichamelijke beperking of ziekte. Een coach die met je meedenkt, zie ik als een cadeautje aan jezelf.

Mede mogelijk gemaakt door

DELA
Goededoelenfonds

Inhoud

- 4 Life Coach 10 jaar!
Voorwoord door [Deborah Lauria](#)
(directeur Cliëntenbelang Amsterdam)
- 6 Een coach als cadeautje
Interview [Renée Meijer](#)
- 8 Reactie van een klant: [Redouan](#)
- 10 Wat doet een life coach?
- 11 [Nico Waterman](#)
Reactie van een coach
- 12 Evaluatie 10 jaar Life Coach
- 14 Jonge oude dag
Interview [Barbara Heetman](#)
- 17 [Riet Kleerenbezem](#)
Reactie oud coach
- 18 [Tineke Stricker](#)
Vanuit professioneel oogpunt
- 20 Reactie van een klant: [Gineke Hulzebos](#)
- 21 [Gabriël de Haan](#)
Reactie van een coach
- 22 Parel aan de kroon
Dubbelinterview [Fatima Ouariachi](#) en [Annemiek Scheijde](#)
- 26 [Melanie Peterman](#)
Reactie van een coach
- 28 Zeven vragen aan [Saskia Visser](#)
Lid van de begeleidingscommissie
- 30 [Ton Ahrendse](#) - Life Coach vanaf het begin
- 31 Echt gezien worden!
- 32 Reactie van een klant: [Luus](#)
- 33 [Annemiek Scheijde](#)
Reactie van een coach
- 34 Ik was eigenlijk al in een volgende levensfase
Blog van [Barbara Heetman](#)
- 35 Reactie van een oud klant: [Cobi Peelen](#)
- 36 Onze workshops en presentaties
- 37 [Annelies Boen](#)
Reactie van een coach
- 38 Ik wilde doorgeven wat ik zelf heb gekregen
Interview met [Julia](#), klant én coach
- 40 Waar kan ik me ziekmelden van mijn handicap?
Blog van [Annemiek Scheijde](#)
- 42 [Marjan Stomph](#)
Reactie van een oud coach
- 43 Ansichtkaarten Life Coach



KRACHT GROENE BOOM

Omarmen wil ik

Streven naar

nieuw evenwicht

Sterk

ELFJES?

Bij elfjes denken de meeste mensen aan gevleugelde fantasy-achtige figuren. In dit tijdschrift komt u ook Elfjes tegen; deze zijn echter van een andere orde. Onze Elfjes zijn kleine gedichten die uit elf woorden bestaan. Bij de aftrap van ons jubileumjaar hebben we van dichter Greetje Kruidhof deze gedichtjes leren maken met Life Coach als thema. Dit leidde tot een heuse verzameling gedichtjes, gemaakt door coaches, oud-coaches en de mensen van de begeleidingscommissie. Het effect was ook magisch dat moet gezegd. Te leuk en mooi om niet nog iets mee te doen en daarom komt u, verspreid door dit tijdschrift, een selectie van deze Elfjes tegen. Op de achterkant staan er zelfs 4 om uit te knippen, op te hangen of weg te geven aan iemand die misschien een coach zou kunnen gebruiken.

Life Coach bestaat 10 jaar! Een mijlpaal waar ik enorm trots op ben.

Ter gelegenheid hiervan hebben we dit tijdschrift gemaakt, vol verhalen en reacties van klanten, coaches en andere betrokkenen. Life Coach put zijn kracht uit een getrainde groep ervaringsdeskundige coaches. Mensen die uit eigen ervaring weten wat het is om te leven en leren omgaan met een lichamelijke beperking of chronische ziekte. Voor Cliëntenbelang Amsterdam is Life Coach een parel binnen de vereniging, omdat het een schoolvoorbeeld is van hoe ervaringsdeskundigen mensen kunnen helpen (weer) regie over hun leven te krijgen en te nemen. Niet voor niets scoren de coaches bij onze klanten al 10 jaar ongekend hoog in de evaluaties: gemiddeld een 9. Een mooi bijeffect is dat de coaches zelf óók groeien en zich ontwikkelen dankzij het coachen van anderen.

Life Coach biedt steun bij veel situaties die mensen met een beperking of chronische ziekte tegenkomen en helpt antwoord te vinden op veel vragen. Zoals hoe je ondanks je beperking je plek in de maatschappij vindt. Over werk, vrijwilligerswerk, studie, maar ook over wat te doen als dit allemaal niet meer lukt. Want het leven kan ingewikkeld zijn, als je moet omgaan met verminderde energie, pijn of problemen met toegankelijkheid en mobiliteit. Dit levert vaak ingewikkelde vraagstukken op: hoe regel ik alles? Hoe en aan wie vraag ik hulp? Hoe blijf ik bij dit alles, tegen de stroom en de maatschappelijke beeldvorming in, als mens volwaardig overeind? En voor het verkrijgen en behouden van ondersteunende voorzieningen blijkt vaak (en steeds terugkerend) strijd geleverd te moeten worden.

Belangrijke aandachtspunten daarbij zijn: Waarop kan ik wél en waarop kan ik géén invloed uitoefenen? En wie heb ik daarbij nodig? Leven met een fysieke beperking in onze snelle en vaak ontoegankelijke maatschappij is al met al een hele opgave. Wat niet zelden leidt tot depressieve gevoelens en eenzaamheid. Niet alle problemen kunnen worden opgelost en het zijn vaak levenslange processen waarin mensen blijven zitten. Onze klanten laten veel levenskracht zien en met een steuntje in de rug van één van onze coaches geven ze zelf een draai aan hun leven.

Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe. Mocht u iemand kennen die mogelijk de ondersteuning van een life coach goed kan gebruiken, schroomt u vooral niet om hem of haar op deze mogelijkheid te wijzen.

Rest mij alleen nog om alle coaches, onze geweldige coördinator, oude en nieuwe klanten, initiatiefnemers en iedereen die aan dit succes heeft bijgedragen van harte te feliciteren met het bereiken van deze mijlpaal. En ik wens Life Coach nog vele levensjaren toe!

Deborah Lauria, directeur Cliëntenbelang Amsterdam

Cliëntenbelang
A M S T E R D A M



A portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling and looking directly at the camera. She is wearing a dark, long-sleeved top. Her arms are crossed. The background is a solid teal color.

Een coach als cadeautje

Leven met een lastig lijf, dat steeds lastiger wordt naarmate je ouder wordt, is een doorlopend proces. Je bent niet meer wie je was, je kunt niet meer wat je kon. Life coach Renée Meijer (41): “Ik loop een stukje mee in de zoektocht van anderen met een lichamelijke beperking of ziekte. Een coach die met je meedenkt, zie ik als een cadeautje aan jezelf.”

Als ik de zonnige woonkamer van Renée Meijer binnenkom, is ze net haar zoontje Aiden aan het troosten die een beetje hongerig is door de warmte. Renée, bos bruine krullen en opvallende grijsgroene ogen, is nu een jaar of 4 life coach.

Interview: Wendelien Vos

Hoe zou je je voelen?

Als jongste coach van het stel begeleidt Renée vaak jongere klanten. Zoals die chronisch zieke jongen van 21 die niet kon besluiten of hij moest stoppen of doorgaan met zijn opleiding. De docenten probeerden hem over te halen deze af te maken, wat de druk nogal opvoerde. Renée: “Ik stelde hem vragen als ‘Hoe zou je je voelen, als je niet elke week naar die school moet? Wat zou je missen als je niet meer gaat? Wat heeft het je tot nu toe opgeleverd?’ Uiteindelijk is hij toch gestopt. Dat is ook een resultaat van life coaching. Dat iemand stappen durft te nemen. Of die vrouw die geen betaald werk meer kon doen, en vrijwilligerswerk zocht. Ze had geen idee wat bij haar paste. Eerst dacht ze aan iets met computers, maar aan het eind van het traject werd het toch iets met kinderen. Tijdens de gesprekken komen mensen vaak op dingen, waar ze zelf in eerste instantie niet aan denken.”

Mensen meer zelfvertrouwen geven

Zelf heeft Renée haar opleiding gelukkig wel kunnen afmaken, omdat haar ziekte toen nog niet vastgesteld was. Ze had een boeiende baan als teamleider in een logeerkamer voor mensen met een verstandelijke beperking. Een onderdeel van haar werk was het coachen van collega's en het begeleiden van leerlingen. “Ze vertelden me waar ze tegenaan liepen op de werkvloer. Samen onderzochten we waar de knelpunten vandaan kwamen. Het was fijn om te zien, dat mijn begeleiding werkte. Dat mensen er iets aan hadden. Ze werden zekerder, kregen meer vertrouwen. Daar, op de werkvloer, is mijn interesse in coaching ontstaan.”

Verschillende aandoeningen

In 2009 raakte Renée arbeidsongeschikt door een combinatie van aandoeningen. Niet alleen het chronisch vermoeidheidssyndroom (ME), maar ook nog POTS (Posturaal Orthostatisch Tachycardiesyndroom), een dysfunctie van het zenuwstelsel. Renée legt uit: “Ik heb moeite met langere tijd rechtop staan of zitten.

In slechte periodes schiet mijn hartslag al naar 130, als ik van de bank naar het aanrecht loop om thee te zetten. De bloedtoevoer naar mijn hersenen is niet optimaal, waardoor ik dan duizelig en benauwd wordt. Ik ga wazig zien en sta te wankelen op mijn benen. Laat staan dat ik nog helder kan nadenken. Het gaat nu gelukkig wat beter, maar er zijn periodes geweest dat ik niet eens zittend kon eten. Door de ME moet ik voortdurend mijn grenzen bewaken, omdat ik anders een terugslag krijg die pas in de dagen erna optreedt. Dat is het venijnige, dat je niet direct de reactie krijgt.”

Ik kan niet meer werken, wat nu?

Alleen maar ziek thuiszitten, is geen optie voor de actief ingestelde Renée. Dus besloot ze een coachings-

opleiding te gaan doen. Schriftelijk welteverstaan, vanuit huis. Niet de deur uithoeven, en lekker in eigen tempo. Met als doel om daar uiteindelijk, als haar gezondheid verder verbetert, beroepsmatig iets mee te gaan doen. Bij het speuren op internet kwam ze het project Life Coach tegen. Ideaal vrijwilligerswerk. “Er waren meer aanmeldingen dan plaatsen, maar ik werd gelukkig geselecteerd. We hadden acht trainingen van 10 tot 4 uur 's middags. Dat waren lange dagen voor me, maar het was gelukkig maar 1 keer in de 2 weken.”

Renée vertelt: “De lifecoachtraining is gericht op ervaringsdeskundigheid. Op welke manier en wanneer zet je je eigen ervaringen in. Je kunt best af en

toe een voorbeeld geven van hoe je zelf een vergelijkbare situatie hebt aangepakt. Om te laten zien, wat er mogelijk is. Maar niet zo van ‘als je dit doet, gaat het goed’. Daarnaast hebben we elke twee maanden intervisie om onze deskundigheid te vergroten. (red: Intervisie is een georganiseerd gesprek tussen mensen die werkzaam zijn in hetzelfde vakgebied.) We bespreken aan de hand van de praktijk waar we tegenaan lopen. En we oefenen nieuwe coachings-technieken of leren beter door te vragen. Vaak kom je wel in de buurt van de kern, maar je wilt toch uitkomen

‘We besteden ook aandacht aan het herkennen en terugkoppelen van non-verbale signalen; een twinkeling in iemands ogen, plotselinge kleur op het gezicht.’



bij het echte pijnpunt. We besteden ook aandacht aan het herkennen en terugkoppelen van non-verbale signalen; een twinkeling in iemands ogen, plotselinge kleur op het gezicht.”

Niet te begrijpen voor gezonde mensen

Als je allebei een aandoening hebt, heb je aan een half woord genoeg, wordt vaak gezegd. Dat klopt helemaal, beaamt Renée: “Waar een ander niet bij nadenkt, ben jij de hele dag mee bezig. Dat is niet te begrijpen voor gezonde mensen. Ze hebben een vertekend beeld, omdat ze ons alleen zien als we ons goed genoeg voelen om erop uit te gaan. Je kunt daardoor een enorme kloof ervaren tussen jou en de anderen. We zien om ons heen mensen reizen maken, gezinnen stichten, promotie maken op het werk. Terwijl wij dat niet kunnen, of veel minder. En er ook nog financieel op achteruit gaan, door verlies van werk en hoge ziektekosten.”

Luisteren zonder zijpaadjes

Life coach Renée doet goed werk, maar wat levert het haar zelf eigenlijk op? “Veel!”, zegt ze enthousiast. “Ik vind het heel fijn om maatschappelijk betrokken te zijn, iets te kunnen betekenen voor anderen. Het is ook heerlijk om collega’s te hebben, ondanks dat je niet in het arbeidsproces zit. En ik leer zelf ook van

elk traject. Ik krijg het coachen steeds beter in de vingers. Ik probeer mijn eigen stijl te vinden. Confronterend coachen, daar houd ik niet van. Ik ben goed in luisteren, maar dat heeft soms veel zijpaadjes tot

gevolg. Ik moet opletten dat ik de doelen in de gaten blijf houden, zonder de ruimte voor het eigen verhaal te veel in te perken.”

Moet ik dan maar geen afspraken meer maken?

Renée is 2,5 jaar geleden moeder geworden, wat haar heel gelukkig maakt, maar wat ook veel energie kost. Daar komen ook nog de tweewekelijkse coachingsafspraken bij. Hoe gaat Renée zelf met haar ziek-zijn om? “Ik heb inderdaad al veel werk aan mezelf en mijn gezin. Daarom heb ik er bewust voor gekozen om één persoon tegelijk te coachen. Toch moet ik soms een afspraak afzeggen. Heel vervelend. Maar moet ik ze dan niet meer maken? Natuurlijk worstel ik ook nog steeds. Elke keer als het beter gaat, krijg ik een sprankje hoop. Waarna het onvermijdelijk weer minder gaat, en ik toch weer moet slikken. Plannen is moeilijk. Ik kan dingen niet overhaasten, bijvoorbeeld het opstarten van mijn eigen bedrijf. Ik moet bij elk stapje wachten tot ik weer energie heb voor de volgende stap. En soms ook een stap terug doen. Je moet het doen met wat er is. En dat is knap lastig.”

Iets betekenen voor gezonde mensen

Renée heeft goed nagedacht over chronisch ziek zijn en de gevolgen daarvan. “Het ziek-zijn heeft me ook iets gebracht. Ik heb geleerd om veel meer in het moment te zijn. Meerkoetjes die je ziet zwemmen, mooie wolkenluchten. Ik vind dat ik daardoor ook iets kan betekenen voor mensen zonder ziekte of lichamelijke beperking. Chronisch zieken staan op een andere manier in het leven. In het snelle leven zijn wij de trage factor. We lopen niet meer voorbij aan de dingen. Mensen hebben tegenwoordig ook behoefte aan vertragen, langzamer leven, intenser leven. Ik hoop hierover ooit workshops te gaan geven met als titel ‘Stilstaan in een druk bestaan’.” Bij het weggaan wens ik Renée succes met haar mooie toekomstplannen.

REACTIE oud-klant

‘Ik kan momenteel meer sociaal contact maken.’



Redoman

Gecoacht worden door een life coach heeft mij erg geholpen. Ik heb sinds mijn geboorte CP (Cerebrale Parese) en daardoor was ik vaak heel onzeker. Door wekelijks te praten met een life coach over de problemen waar ik tegenaan loop, ben ik meer zelfverzekerd en assertiever geworden. Ik kan momenteel meer sociaal contact maken. En ik ga nu zelfverzekerd naar mijn werk en geef mijn mening daar met het idee dat ik net zo waardevol ben als mijn collega’s.

KRACHT

Tere tinten

Stralen wil ik

Grenzen

voelen en

stellen

Kwetsbaar



Wat doet een life coach?

Een ervaringsdeskundige life coach begeleidt mensen bij vragen of dilemma's rond het leven met een lichamelijke beperking of chronische ziekte. Onze coaches hebben hier dan ook persoonlijk ervaring mee. De coaches hebben hun beperking een plek gegeven en zijn in staat breed te kijken naar de invloed van een lichamenlijk beperking of chronische ziekte op iemands leven.

Bij coaching gaat het in alle gevallen om iemand te begeleiden bij de weg die hij aflegt. Van het punt waarop iemand zich bevindt naar het punt dat iemand wil bereiken. De begeleiding gebeurt op basis van een gelijkwaardige relatie tussen de coach en de gecoachte. Tijdens de coaching kunnen allerlei emoties naar boven komen. Dat gaat hand in hand met het stellen van lastige vragen en het onder ogen zien van dilemma's. Soms loop je aan tegen problemen, waarvoor coaching niet de juiste methode is.

Dan kan therapie een oplossing zijn. En onze coaches zijn geen therapeut. Therapie is gericht op het verminderen of wegnemen van psychische klachten of ziekte door een therapeutische behandeling. Dat is iets wat een psycholoog of psychiater kan doen. In dat geval bespreekt de coach met de klant waarvoor eventueel aanvullende of andere –therapeutische– hulp nodig is.

Met welke vragen kan je naar onze ervaringsdeskundige coach?

Bij Life Coach komen mensen met vragen over:

- Omgaan met de beschikbare energie en tijd.
- Veranderingen in iemands leven door de beperking.
- Zelfvertrouwen en zingeving in het leven.
- Een sociaal leven.
- Oppakken van werk, vrijwilligerswerk, studie en/of vragen over het volhouden daarvan.
- De wens om stevig in de schoenen te staan in gesprek met instanties of werkgever.

Dat onze klanten zich meestal goed geholpen voelen, blijkt uit de volgende citaten:

“Mijn life coach heeft net als ik op latere leeftijd een fysieke beperking gekregen. Ze begrijpt wat ik nu meemaak. Het is zo fijn hierover met haar te kunnen praten.”

“Ik geloof er nu weer in dat ik net als ieder ander mens kan deelnemen aan het leven.”

“Ik ben zo blij met iemand te praten, die snapt wat ik meemaak. Mensen zonder beperking kunnen zich niet voorstellen wat het leven met een beperking voor mij is.”

Coachen en empowerment

Tijdens ons werk hebben we vooral 'empowerment' (versterking) voor ogen. Dat wil zeggen dat we met onze klanten onderzoeken, waarin hun kracht (power) en macht zitten. Zodat ze deze kunnen gebruiken bij het maken van keuzes en nemen van beslissingen. Hierbij is het ook van belang te weten, wat bij iemand ontkrachtend werkt en waardoor iemand zich machteloos voelt.

Je eigen kracht leren kennen en gebruiken is een doorlopend proces zonder duidelijk eindstadium. Veranderen de omstandigheden en omgevingsfactoren zullen steeds om bijsturing vragen. Deze veranderingen kunnen zowel positief als negatief zijn. De coach loopt gedurende een korte periode in dit veranderingsproces mee.

Soms kunnen omgevingsfactoren en maatschappelijke structuren (delen van) vooruitgang in de weg staan, ongeacht hoe goed iemand met de eigen kracht om

gaat. Bepaalde groepen in de maatschappij worden immers vaak ongelijk behandeld, zoals vrouwen, werklozen, homoseksuelen, migranten, mensen met een beperking en mensen die op de armoedegrens leven.

We zullen niet snel zeggen dat als je maar wil, alles mogelijk is. Daarmee zouden we de maatschappelijke en persoonlijke realiteit van mensen negeren en valse verwachtingen wekken. Zo zullen we ook niet snel zeggen dat je altijd een keuze hebt. Want als mensen afhankelijk zijn van systemen die ver buiten hun macht liggen, kan soms niets doen een goede keuze zijn. Dan zou je door te zeggen dat er altijd een keuze is, iemand de schuld geven van zijn situatie. Realiteitszin en gezond verstand zijn hierbij belangrijk.

De woorden kracht en macht kunnen verschillende gevoelens oproepen. Er zitten positieve en negatieve kanten aan en het ligt eraan hoe je kracht of macht gebruikt. Er zijn veel bronnen waaruit iemand kracht en macht kan halen. Hoe iemand deze ervaart en er mee omgaat, verschilt per persoon.

Voorbeelden van kracht bij mensen: **kennis van zaken, doorzetten, meditatie, liefde, flexibiliteit in denkpatronen, omgaan met een beperking, omgaan met tijd, humor en creativiteit.**

(met dank aan 'Facilitating Empowerment' van Christine Hogan)



Wat brengt life coach zijn je?

Dat ik echt met andere mensen in contact kan komen.



REACTIE COACH Nico Waterman

Wat kom je vaak tegen tijdens het coachen?

Dat ik situaties, ervaringen en gevoelens herken.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Ik denk dat mensen moeten zoeken naar activiteiten en uitdagingen die ze aan kunnen.

Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Het 'zelf' van mijzelf vaart er ook wel bij. Ik kom tot verbetering van inzicht in mijzelf in relatie tot anderen.

Wat zou je nog willen leren?

Nog beter actief kunnen invoelen. Dus mijn empathisch vermogen vergroten.

Heb je nog wensen voor Life Coach?

Dat we met meer coaches aan de slag kunnen. Uit de evaluaties blijkt elke keer weer dat onze klanten er heel veel aan hebben.

Wat doe je nog naast life coach?

Als ervaringsdeskundige doe ik vrijwilligerswerk. Zo ben ik coördinator en chauffeur van een gehandicapten bus bij een groot revalidatiecentrum, en belastingadviseur bij een vakbond. Ik sport ook veel: handbiken, boating, duiken, roeien en golf.

evaluatie 10 jaar Life Coach

Leren van onze klanten

Bij de start van het project heeft een onderzoeksbureau een onderzoek uitgevoerd om de effecten en resultaten te volgen. Daarna hebben we ieder jaar een evaluatie gedaan met onze klanten om gegevens te verzamelen en ervan te leren. Er zijn 95 trajecten geweest geweest, waarvan 13 een herhaaltraject. En er is een respons van meer dan 50% op onze evaluatieverzoeken.

‘ De ervaring van de coach was zeer waardevol, ik ging weer positiever in het leven staan. Durfde weer dingen te gaan doen. Vond dit niet bij de revalidatie, want de life coach is persoonlijker en had ook veel meer goede tips. ’

Belangrijke **KENMERKEN** van Life Coach

- De coaches zijn ervaringsdeskundig; ze hebben zelf een fysieke beperking of een chronische ziekte.
- Ze zijn vrijwilliger.
- Klanten kunnen zelf hun coach kiezen.
- De coaching is gratis.
- Er zijn geen of hele korte wachttijden.
- De coaches werken vanuit professionele nabijheid.

KLANTEN van de afgelopen 10 jaar

- Mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking met de meest uiteenlopende levensvragen.
- Meer vrouwen dan mannen.
- Vrijwel iedereen heeft door een ziekte of beperking te maken met energieproblemen.
- Leeftijd varieert van 20 tot 79 jaar met een piek van mensen tussen de 40 en 50 jaar.
- Divers van afkomst: 50% is Nederlands-Nederlands, 50% met een andere nationaliteit (Engels, Amerikaans, Duits, Colombiaans, Venezolaans, Egyptisch) of is Nederlander met een andere culturele achtergrond (Surinaams, Hindoestaans-Surinaams, Indisch-Surinaams, Marokkaans of Antilliaans).
- Een deel heeft lager of middelbaar (beroeps) onderwijs, een enkeling alleen basisschool; het merendeel is HBO-gechoold, een aantal universitair opgeleid.
- Het merendeel van de mensen had 6 tot 10 gesprekken. Eén groep heeft meer dan 10 gesprekken gehad, een andere groep deelnemers kon na een paar gesprekken weer verder.

ERVARINGEN met de life coaches

- Overwegend heel positief; bijna iedereen ervaart onze life coaches als zeer deskundig en geeft hen gemiddeld een 9 -.
- Voor veel klanten is de life coach een voorbeeld, maatje, lotgenoot, en een (semi)professionele coach.
- De life coach helpt bij het verwerven van eigen regie.
- Klanten kunnen zelf hun coach kiezen, waardoor het goed klikt tussen hen.

RESULTATEN van de coaching

- Positief.
- Driekwart van de mensen geeft aan op allerlei manieren vooruit te zijn gegaan.
- Ze hebben meer inzicht in hun beperkingen en mogelijkheden.
- 85% van de klanten heeft het leven weer meer in eigen hand en meer toekomstperspectief.

‘ De ervaringsdeskundigheid en de levenservaring zijn zó waardevol. Dat je ondersteunende gesprekken hebt met iemand die geen hulpverlener is, maar uit eigen ervaring spreekt. Waardoor het meer ontspannen is en je je eerder begrepen voelt. En omdat de coach verder in zijn of haar proces is, kan die een perspectief in het leven met je beperking bieden en mogelijke manieren om ermee om te gaan.’

‘ Door de ervaringsdeskundigheid is er gelijkwaardigheid.’

‘ De eerste stap is, duidelijk zien te krijgen, verhelderen wat ik nog in en met mijn leven wil, nu er zoveel deuren zijn dicht gevallen. Omdat ik eigenlijk al was gaan berusten in het feit dat er in mijn huidige toestand niet veel meer mogelijk is, is het al een hele grote stap om een deur naar de toekomst op een kier te zetten.’



Conclusie na 10 jaar

Na 10 jaar kunnen we op basis van deze uitkomsten concluderen dat Life Coach een hoog rendement heeft voor klanten. Immers 85% van de klanten ervaart het leven weer meer in eigen hand te hebben. Daarom zullen we er alles aan doen om Life Coach overeind te houden. En zoals een klant zei:

‘ Timmer vooral aan de weg. En rol het uit over andere steden.’



In 2013 rondde Barbara Heetman (54) een lifecoachtraject af. Maatschappelijk werker noch psycholoog konden haar op dat moment helpen, maar een life coach wel. Ze vond meer rust door anders naar haar leven te kijken. We zijn inmiddels vijf jaar verder. Hoe gaat het nu met haar?

Jonge oude dag...

Op een mooie zonnige dag zoek ik Barbara op in haar aangepaste begane-grond-appartement in de Nieuwmarktbuurt. “Ik moet je wel waarschuwen”, had ze de week ervoor op mijn voicemail ingesproken. “Ik klets zomaar vier uur vol, met allerlei zijpaadjes die helemaal niet belangrijk zijn voor het verhaal. En dan zijn we allebei doodmoe na afloop. Maar jij bent een professional, dus dat komt wel goed, hè?” Bij onze ontmoeting tref ik een expressieve vrouw, die inderdaad veel praat. “Ik werd als kind al ‘waterval’ genoemd. Maar je moet me gewoon onderbreken, hoor.”

Interview: Wendelien Vos

Woederap

In het appartement loopt een schattig lichtrood poesje rond. Poes Grace lijkt uitgezocht bij het amberkleurige parket. Barbara: “Ik wilde graag een kat, maar durfde de zorg niet aan. Totdat ik meer contact kreeg met mijn burens, en bleek dat ze mij graag met de kat wilden helpen.” Barbara heeft sinds haar jeugd de spierziekte SMA (Spinale Musculaire Atrofie type 3). Ze moest steeds meer bewegingsvrijheid inleveren, en kwam uiteindelijk in een elektrische rolstoel. Desondanks is ze de hele wereld over gereisd. Verdriet en frustraties verwerkt ze door middel van creativiteit. Zoals de brief aan Jezus toen ze zeven jaar was (‘Ik wil U vragen om goede benen en goede cijfers’), en de ‘woederap’ die ze onlangs deed bij een kleinkunstcursus.

Scharnierpunt

Net als veel anderen die via Life Coach gecoacht zijn, bevond Barbara zich op een scharnierpunt in haar leven toen ze de behoefte kreeg aan een sparringpartner. Barbara was vaak de hert op: uitgaan, vrienden bezoeken in Rotterdam of een cursus volgen in Utrecht. Ze vertelt over die tijd: “Ik werd sneller moe, en durfde niet meer alleen ver te rijden. Ik was doodsbang mijn auto te verliezen, mijn heilige koe, mijn mobiliteit. Ik merkte dat ik mijn werk bij MEE ook minder goed kon volhouden, omdat mijn energie afnam. Dat maakte me somber. Ik vroeg me af hoe ik me meer kon richten op mijn eigen buurt. Door de vraag te stellen, stelde ik me al open voor het idee. Dat heb ik uitgewerkt met de life coach.”

Binnenstaander

Barbara koos een coach uit die wat ouder was en met minder zichtbare lichamelijke klachten, maar die haar erg aansprak. “Ze kwam op me over als een vriendin van mijn familie. We hadden veel raakvlakken, het klikte heel goed.” Barbara vond het prettig dat ze meteen tot de kern kon komen met de coach, omdat er vanzelfsprekend herkenning was, zoals vermoeidheidsklachten, over grenzen gaan en loslaten. “Zij was dus een ‘binnenstaander’, bij wie je aan een half woord genoeg hebt. Maar ze was tegelijk een buitenstaander, een beroepskracht die objectief naar mij luisterde en tegen wie ik alles mocht zeggen.” Barbara werd gevraagd om ook life coach te worden, maar ze kent zichzelf goed genoeg om te weten dat dat niet handig is. “Ik zou alle verhalen teveel mee naar bed nemen, me te snel verantwoordelijk voelen.”

Dromen als Jane Goodall

Een lastig lijf hebben en tegelijkertijd nog steeds altijd van alles willen doen, is een ingewikkelde combinatie, zo ondervond Barbara. Tijdens haar werk bij MEE kwam

een boekje uit met een bundeling van haar columns, Zo doe ik dat. Ervaringsdeskundige stukjes schrijven en mensen mondeling informatie geven, dingen zo levendig mogelijk overbrengen, was een rode draad in Barbara’s leven. Maar het schrijven van het ‘ultieme onthullende boek’ over haar leven, of actief als toegankelijkheidsambassadeur het land rondreizen, zit er nu niet meer in. “Daarbij kwam ik er op een gegeven moment achter, dat als ik ongegeneerd

‘Tijdens het lifecoachtraject leerde Barbara haar dromen en ideeën niet helemaal los te laten, maar anders vorm te geven.’



‘Het is zwaar onderbelicht dat je door langdurige ziekte angststoornissen kunt krijgen.’

had durven dromen, ik eigenlijk in de jungle apen had willen bestuderen, zoals de bekende bioloog Jane Goodall.”

Korter en breder

Tijdens het lifecoachtraject leerde Barbara haar dromen en ideeën niet helemaal los te laten, maar anders vorm te geven. Er hoeven geen grote nieuwe bergtoppen bereikt te worden, maar de horizon verbreden kan altijd. Of zoals Barbara het noemt ‘het leven korter en breder opvatten’. Barbara: “We gingen aan de slag met de vraag ‘Wat is er dichterbij om me heen te beleven?’ Een abonnement op Artis, waar een grote groep chimpansees en gorilla’s leeft, was een logische stap. En je kunt dichterbij ook heel letterlijk nemen. De spieren van mijn armen, benen en rug worden steeds zwakker, maar heel dicht bij me is nog mijn stem. Met die stem kan ik zangworkshops doen, zoals die geweldige gospelworkshop laatst. Of ik kan mijn buurjongetje voorlezen.” De rode draad in haar leven heeft ze opnieuw gevonden.

Mijn jonge oude dag

Tijdens de gesprekken met de life coach realiseerde Barbara zich dat ze eigenlijk in een andere levensfase was beland. Eentje die niet bij haar leeftijd past. Ze vertelt: “Boven de 40 stort het systeem van een

langdurig chronisch zieke vaak versneld in elkaar. Een internist zei zelfs dat mijn lijf eigenlijk al 70 is. Ik geniet dus nu van m’n jonge oude dag. Ik hoef niet meer betaald te werken, ik ben een pensionada. De grote gevechten zijn geweest. Ik heb gezorgd dat ik in deze woning kon komen. De lijnen zijn goed uitgezet. Ik ben er al. Ik denk niet dat ik nog iets moet worden. Ik mag me gedragen als een bejaarde. Wat ik heb laten vallen, is vooral dat ik denk dat ik iets moet doen.”

Omgaan met zorgverleners

Communiceren met zorgverleners is ook een onderwerp dat ter sprake kwam tijdens de coaching. Belangrijk bij het ontvangen van zorg is het vinden van balans tussen autonomie en loslaten. Regel je de dingen zoals jij het wil, met het risico om een commandant te worden vanuit je bed? Of ga je toch maar niet als een strenge juf op je strepen staan om het gezellig te houden? Barbara vindt het een vak apart, waarin ze nog steeds veel moet leren: “Je moet bijna een heilige zijn om met zorgverleners om te gaan!” Mensen in huis kost ook veel energie. Barbara: “Ik ben gevoelig voor hun aanwezigheid, hun stemming, ik kan dat niet zomaar van me af laten glijden. Ik ben heel blij met mijn Persoonsgebonden budget, waarvan ik vier hulpen inhuur. Ze zijn een soort vriendinnen geworden met wie ik heel open ben en alles deel. Zo kan ik dat, anders niet.”

Angsten onderbelicht

Goede hulpverleners vinden die echt bij je passen, het blijft een zoektocht. Naast een life coach had Barbara ook een psycholoog nodig. Ze vond er uiteindelijk eentje in Haarlem. Een kennis rijdt haar daarheen in haar aangepaste busje. De psycholoog ging voor de confronterende aanpak: 'Bereid je voor op een liggend bestaan.' Harde woorden, maar wel nodig, volgens Barbara. Ze vertelt over haar angsten, die kwamen met het vermoeider worden.

"Het is zwaar onderbelicht dat je door langdurige ziekte angststoornissen kunt krijgen. Pas toen ik antidepressiva ging gebruiken, kon ik me overgeven aan het feit dat ik nooit meer op mijn benen zou kunnen staan. De medicijnen werpen een dam op tegen de angst voor de toekomst. Het steeds afhankelijker worden. Over nog meer zaken moeten onderhandelen, bijvoorbeeld hoe je tanden gepoetst moeten worden. Het is heel beklemmend om steeds te denken 'Wat ga ik nog meemaken? Kan ik dat nog allemaal áán?'"

Het jasgroepje

Het buurtgericht denken dat de coach adviseerde heeft al z'n vruchten afgeworpen, want Barbara kent al veel meer burens dan een jaar of 5 geleden. Toch maakt ze nog niet volledig van alle mogelijkheden gebruik. Zo wil ze zich nog aansluiten bij het stadsdorp, een netwerk waarin buurtbewoners dingen voor elkaar doen. Barbara: "Ik maak altijd heel veel plannen en plannetjes, maar uitvoeren is een ander ding. Ik heb een to-do-lijst, waarmee ik tot ver na mijn dood bezig kan zijn! Een plan opschrijven geeft rust, daarna ga ik lekker een serie kijken." Toch heeft ze nu wel een plannetje gerealiseerd, namelijk een app-groepje met mensen die haar af en toe willen helpen om haar jas aan of uit te trekken. Dan kan ze wat vaker naar buiten.

Hoe ze haar leven nu ziet? "Ik wil graag nieuwe dingen meemaken, dus ga ik binnenkort een mooie reis maken naar Praag, Wenen en Boedapest. Maar ik kan ook heel erg genieten van mijn eigen huis. Ik kan hier heel rustig zitten en spelen met de kat, en lachen om haar bokkesprongen."



REACTIE OUD COACH Riet Kleerenbezem

Wat heeft life coach zijn je gebracht?

Het coachen heeft heel veel waardevolle gesprekken met prachtige mensen opgeleverd.

Hoe heb je je tijd bij het project ervaren?

De opleiding tot coach en het coachen zelf heb ik als mooi en heel intensief ervaren.

Wat kwam je vaak tegen bij het coachen?

Terugkerende thema's in het coachen waren: het leren omgaan met beperkte energie, grenzen stellen, voor jezelf opkomen zonder bot te zijn en haalbare doelen stellen. Erg belangrijk vond ik het om als coach mijzelf steeds goed te realiseren dat ik niet de maat der dingen was.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Wees mild voor jezelf. Neem de tijd voor rouw en verdriet. Daarnaast, ga op zoek naar dingen die nog wel mogelijk zijn en vooral waar je blij van wordt. Het lukt mij absoluut niet om bovenstaand advies altijd na te leven. Toch val ik er wel graag op terug. Dat is prettig en geeft weer houvast.

Heb je een wens voor Life Coach?

Ervaringsdeskundigheid goed en verantwoord inzetten vind ik heel belangrijk. Ik wens het project meer bekendheid en erkenning toe, zodat veel meer Amsterdammers er gebruik van kunnen maken.



Tineke Stricker is bijna 10 jaar lid van de begeleidingscommissie van Life Coach. Zij beschrijft vanuit het oogpunt van een professionele hulpverlener hoe zij het project ervaren heeft.

Vanuit professioneel oogpunt

Vrij snel na de start van het project Life Coach vroeg Fatima Ouariachi van Cliëntenbelang Amsterdam mij of ik wilde deelnemen aan de begeleidingscommissie. Ze kende mijn achtergrond als maatschappelijk werker met chronisch zieken en dat was ook de reden voor mij om in deze commissie plaats te nemen.

Het project sprak mij aan en dat doet het nog steeds. Ik vind de manier waarop ervaringsdeskundigen zich inzetten om anderen te steunen bij hun zoektocht naar regie over hun leven ijzersterk. En deze aanpak heeft grote invloed op de wijze waarop zij hun beperkingen ervaren en hanteren.

Deelnemers ervaren coaches als gelijkwaardig

Anders dan beroepskrachten worden de coaches door de deelnemers als gelijkwaardig ervaren. Ik zie overeenkomsten in de aanpak, maar bij een beroepskracht zónder fysieke beperkingen, is de drempel om je kwetsbaar op te stellen hoger. Bij ons herkent men in elkaar de draaglast van een ziekte of beperking. Ervarende deskundigen noch beroepskrachten kunnen de beperkingen en de strijd die daarbij hoort wegnemen. Je kunt niet meer doen dan hen ondersteunen

in hun weg naar meer zelfvertrouwen en eigen regie. Erkennen van de blijvende strijd ervaart de cliënt ook bij de coach. Dat kan helpen bij het zoeken naar mogelijkheden hoe daarmee om te gaan.

Evaluaties tonen waarde aan

In de huidige zorgcultuur moeten beroepskrachten vaak doelen halen. En die doelen stemmen meestal niet overeen met het doel van de cliënt. Ook al werkt men aan het doel van de cliënt, er ligt een ander doel aan ten grondslag. Daar hebben de ervaringsdeskundige coaches geen last van: de cliënt heeft een doel en daar richten zij zich volledig op. De positieve evaluaties van de cliënten tonen keer op keer de waarde van Life Coach aan. En dat nu al 10 jaar lang. Ik gun iedereen met een beperking de kans om zo'n traject te kunnen doorlopen.



**‘ In de huidige
zorgcultuur moeten
beroepskrachten vaak
doelen halen. En die
doelen stemmen
meestal niet overeen
met het doel van
de cliënt.’**

10 jaar
ervaring

Coaching door ervaringsdeskundigen

Meer weten over Life Coach?

Neemt u dan contact op met coördinator Annemiek Scheijde via de e-mail of kijk op de website.

✉ a.scheijde@clientenbelangamsterdam.nl

🌐 www.projectlifecoach.nl

Clie^{*}ntenbelang**
A M S T E R D A M


REACTIE oud-klant

'...plezierig en ondersteunend...'



Gineke Hulzebos

Wanneer ik precies ben begonnen met coaching via Clie^{***}ntenbelang Amsterdam weet ik niet meer. Dat het heel plezierig en ondersteunend was, ervaar ik nog iedere dag. Van mijn coach leerde ik mezelf te accepteren en daarvoor op te komen. Wat vind jij? En wat wil je? Die vragen stel ik me nog iedere dag.



Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Het moment waarop een cliënt een doorbraak ervoer van inzicht en begrip is prachtig en ontroerend tegelijkertijd. Dit is mede de reden waarom life coaching mijn ding is.

REACTIE COACH Gabriel de Haan

Wat brengt life coach zijn je?

Het stelt mij in staat dienstbaar te zijn aan anderen en tegelijkertijd aan mijzelf. Ik leer ontzettend veel van anderen. Het is heerlijk om in openheid en vertrouwen samen te zijn en kwetsbare onderwerpen te delen. Dat op zich is helend voor allebei en een voorwaarde voor groei en heling. Ik voel me dan des te meer verbonden. Dat is heel verrijkend in mijn leven.

Wat kom je vaak tegen in de coaching?

Wat ik voornamelijk tegenkom is dat de moeite in het heden veelal gerelateerd is aan onverwerkte pijn uit het verleden. Oude wonden kunnen opengaan door een ervaring in het nu, waardoor mensen het leven als stroperig ervaren. Op het moment dat er bewust onderscheid is tussen toen en nu, komt er al snel verlichting en verwerking. En ik kom veel innerlijke en uiterlijke kracht en vitaliteit tegen.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Makkelijker gezegd dan gedaan: heb vrede met je beperking. De mening en het oordeel van anderen, de buitenwereld, zegt niets over jezelf. Het kan wel pijnlijk voelen. Je kunt veel meer aan dan je denkt. Zelfs je eigen oordeel over jezelf zegt meestal weinig tot niets over jezelf. Je mag er helemaal zijn.

Wat zou je nog willen leren?

In z'n algemeenheid, dus ook in het dagelijks leven, wil ik leren te vertrouwen op het moment, het hier en nu.

Heb je een wens voor Life Coach?

Ik geloof in het cliché dat een coach zichzelf uiteindelijk overbodig maakt, omdat het doel bereikt is. Dat kan voor Life Coach ook gelden. De ideale situatie. Aangezien we niet in die positie zitten, wens ik ons veel cliënten en enthousiaste coaches toe. En dat cliënten er baat bij hebben. Kortom, dat we doorgroeien en verder bloeien.

Wat doe je naast je werk als life coach?

Ik heb het geluk een heerlijke intense relatie met mijn vriendin te hebben. Zij schildert en ik vind het heerlijk om in haar atelier creatief bezig te zijn met verschillende materialen. Vooral met verf. En ik ga graag naar de bioscoop en kijk veel documentaires. Ben in veel onderwerpen geïnteresseerd en heb een archief van zelf gebrande dvd's met vele documentaires en films. Ook ben ik heel graag in de natuur: bos, duin, en strand. Naarmate ik ouder word, wordt ook de behoefte groter om te kamperen, te fietsen en te wandelen.



Annemiek Scheijde behoorde tot de eerste lichting coaches in 2008, en werd in 2013 coördinator van Life Coach. Fatima Ouariachi is beleidsmedewerker Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) bij Cliëntenbelang Amsterdam. Zij is initiatiefnemer van het project.

Een idee dat zo'n 13 jaar geleden geboren werd, werd 3 jaar later een project en tenslotte zelfs een vast onderdeel van Cliëntenbelang Amsterdam. Twee pioniers, Annemiek Scheijde en Fatima Ouariachi, halen herinneringen op. Fatima: "Life Coach is één van de mooiste ervaringen in mijn werkzame leven. Het is de parel aan de kroon van Cliëntenbelang Amsterdam."

Parel aan de kroon

De dames hebben net hun fotosessie gehad, en zien er op hun paasbest uit. Annemiek in het vlammend rood en Fatima in een blauwe blouse met oranje rode meesjes. We gaan terug in de tijd, om precies te zijn naar 2005 toen de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) werd ingevoerd.

Dubbelinterview: Wendelien Vos

Fatima trapt af: "Ik werkte toen bij de SGOA (Stichting Gehandicaptenoverleg Amsterdam), één van de organisaties die later is opgegaan in Cliëntenbelang Amsterdam. De term zelfredzaamheid kwam raakte in bij beleidsmedewerkers, en daar wilden we invulling aan helpen geven, maar dan vanuit de beleving van mensen zelf." Annemiek vult aan, met een vies gezicht: "Balkenende sprak zelfs van eigen verantwoordelijkheid nemen. Wat een beledigende opmerking! Die uitspraak doet een heleboel mensen tekort. Er zijn natuurlijk altijd mensen die leunen op de overheid. Maar meestal worden mensen met een beperking juist op zichzelf teruggeworpen en moeten ze alles zélf uitzoeken. Het is hard knokken om je plaats in de maatschappij te veroveren."

Knokken

Dat knokken hoorde Fatima inderdaad vaak terug in gesprekken met mensen uit de achterban:

"Ze wilden graag meer participeren, maar dat lukte maar niet zo. Er zijn zoveel dingen waarin je uitgedaagd wordt. Voordat je je eigen weg hebt gevonden, ben je behoorlijk wat jaren verder. De bestaande hulpverlening gaat maar tot zover. Er mist net dat stukje ruimte voor reflectie op wat er in je leven gebeurt. En welke

‘Er is een onbevangenheid naar de klant nodig, zodat je kunt aansluiten bij wat de ander nodig heeft.’

invloed dat heeft op je zelfbeeld. Onze achterban wilde graag kunnen praten met anderen die hetzelfde pad hebben gelopen, met vallen en opstaan." Het is opvallend hoe goed Fatima, die geen ziekte of handicap heeft, zich kan inleven in mensen die dat wel hebben. Zelf zegt ze daarover: "Je moet heel goed luisteren naar wat mensen vertellen, en dingen met

elkaar in verband brengen. Ik heb Life Coach echt niet in mijn eentje bedacht, hoor!"

Persoonlijke ervaringen overstijgen

En toen was er een project! Met als werknaam 'Empowerment training'. De eerste groep coaches bedacht de term Life Coach, vertelt Annemiek: "Onze coaching gaat over levensbrede vraagstukken, vandaar het woord 'life'. Op het moment dat wij de term bedachten, bleek die al te bestaan en zelfs in de mode te zijn. We hebben het toch maar zo gelaten."

Fatima: "We hadden hele leuke mensen in onze achterban die ons meteen geschikt leken, en die hebben we toen gevraagd als coach." Annemiek: "Daar zat ik ook bij". Fatima: "We vonden het belangrijk om mensen te kiezen die we al goed genoeg kenden om te kunnen inschatten of ze hun eigen persoonlijke ervaringen zouden kunnen overstijgen. Dat ze hun verhaal niet opdringen aan anderen. Of dat ze teveel in hun eigen emoties schieten. Er is een onbevangenheid naar de klant nodig, zodat je kunt aansluiten bij wat de ander nodig heeft."

Empowerment

De term zelfredzaamheid wordt nu nog steeds veel gebruikt door beleidsmakers. Maar beide dames



‘ Bij ons krijg je niet zomaar iemand toegewezen. Er is echt een match. In al die jaren is het maar 2 keer voorgekomen dat het toch niet bleek te klikken. ’

hebben daar een dubbel gevoel bij, omdat iemand met een fysieke beperking per definitie minder zelfredzaam is, en daarom juist hulp vraagt. Annemiek: “Wij vullen de term in als ‘empowerment’. En dus niet zoals de gemeente die invult, namelijk als bezuinigingsmethode om minder hulp te hoeven geven.” Fatima: “Onze klanten hoeven niet te voldoen aan een norm, zoals ‘meer gaan participeren’. Het is alleen maar voor jezelf. Elke uitkomst is goed, ook als er niet meer participatie in blijkt te zitten. De meesten pakken na een traject weer nieuwe dingen op. Maar sommigen juist niet, en hebben in het traject geleerd daar vrede mee te hebben. In je mogelijkheden zit je power, je kracht. Maar je onmogelijkheden kennen, is net zo waardevol.”

Zelf coach kiezen

Fatima wil nog een belangrijk punt van Life Coach noemen, namelijk dat een klant zelf een coach kan kiezen op basis van een profiel. “Bij ons krijg je niet zomaar iemand toegewezen. Er is echt een match. In al die jaren is het maar 2 keer voorgekomen dat het toch niet bleek te klikken.” Annemiek: “Soms zijn het maar een paar kleine woordjes uit het profiel die iemand triggeren, bijvoorbeeld dat de coach in het bedrijfsleven heeft gezeten, net als de klant. Het lijkt erop dat de aard van beperking niet het meest belangrijk is voor herkenning. Het valt me wel op dat coaches die hun energiebeperking duidelijk noemen, populair zijn. Kennelijk is dat een grote gemene deler.”

Energiemanagement

Hoe ga ik om met mijn beperkte energie? Dit is een veel voorkomende vraag van de klanten. Daar is niet één recept voor, volgens Annemiek. Het is continu afwegen: “Ga ik naar die verjaardag, of sla ik de uitnodiging af, zodat ik de volgende dag naar een concert kan? In de ogen van anderen maak je soms geen logische keuzes. Daar moet je je dan weer voor verantwoorden. Er zijn zelfs klanten die denken dat ze bepaalde dingen niet meer ‘mogen’ doen, omdat het niet verstandig is. Maar het gaat erom: kun je voor jezelf verantwoorden dat je een paar dagen uitgeteld bent? Je kunt fysiek uitgeput zijn, maar toch mentaal een boost gekregen hebben. Wat ook vaak voorkomt is dat mensen de leuke dingen inleveren, zodat alleen nog maar hun verplichtingen overblijven. Maar mag je dat ook eens omdraaien?”



Metaalmoeheid

Annemiek deed zelf ook een coachingstraject, bij één van haar collega's. “Ik liep mentaal vast. Een soort metaalmoeheid. Altijd die gevechten voor voorzieningen. Hoe moest ik dat volhouden? Elf jaar heb ik geprocedeerd over mijn bruikleenauto. Goede schoenen krijgen, of een goed passende rolstoel: het gaat zo moeizaam. Er wordt zó slecht naar je geluisterd.

Er wordt een soort optimisme van je verwacht. Dat heb ik ook wel, maar soms is het niet grappig meer. Ik heb geleerd dat ik daar verdrietig over mag zijn. Een dag in bed, daar voelde ik me schuldig over. Maar mijn coach zei ‘dat moet je jezelf gunnen.’”
Annemiek vertelt hier meer over in haar blog op pagina 40.

Doorverwijzen

De klanten geven zelf aan, waarmee ze aan de slag willen tijdens hun traject. Dat benoemen ze in een hulpvraag. Annemiek: "Tijdens de intervisiebijeenkomsten houden we met elkaar in de gaten of de hulpvragen niet te zwaar zijn voor de coaches. Er zijn grenzen aan wat een life coach kan bieden."

Fatima: "Zware psychische problemen kunnen life coaches niet opvangen. Dan verwijzen we door naar de professionele hulpverlening." Omgekeerd verwijzen hulpverleners hun cliënten ook wel door naar Life Coach. Al zou dat best vaker mogen gebeuren, zegt Annemiek. "Veel hulpverleners hebben nog niet helemaal uitgevonden hoe Life Coach past binnen hun werk. Ik probeer te benadrukken dat we een aanvulling zijn en niet 'in plaats van'. Ze hoeven echt niet bang te zijn voor concurrentie."

Confronterend

Niet alleen de klanten varen wel bij coaching, ook de coaches zelf hebben er baat bij. Zij kunnen hun capaciteiten volop inzetten. Zoals Annemiek, die is opgeleid als hulpverlener. "Het coachen geeft mij energie. Daarom kan ik dit werk zo lang volhouden. Ik ben zo gegroeid door dit werk, ik heb zelf zoveel

slagen kunnen maken." Maar er zijn ook schaduwzijden, vult Fatima aan: "Als je als coach een ziekte hebt die progressief is, kan het heel confronterend zijn om indringend met anderen te praten die dezelfde aandoening hebben." Annemiek vertelt dat er wel eens een coach is afgehaakt, omdat het te zwaar was. "Iemand met Multiple Sclerose (MS) gaf bijvoorbeeld aan dat er luikjes opengingen, waarvan hij dacht dat ze op slot zaten. Hij had onderschat wat de confrontatie met andere chronisch zieken betekende."

Pareltje

Fatima: "Life Coach is één van de mooiste ervaringen in mijn werkzame leven. Het is altijd mijn pareltje geweest. Dit is waarom ik dit werk doe: mensen meer tot hun recht laten komen. Ik ben er trots op dat deze vorm van individuele ondersteuning een vast onderdeel is geworden van onze organisatie." Annemiek herinnert zich het moment dat Fatima afscheid moest nemen van haar betrokkenheid bij Life Coach. "Dat was heftig voor je en voor ons ook. Je moest je kindje loslaten." Fatima: "Ik moest me fulltime met de Wmo gaan bezighouden. Waaat!, dacht ik toen. Ik wilde echt niet, maar er zat niets anders op. Maar het was wel een mooi afscheid, ik voelde me heel gewaardeerd. En nog steeds."

Toekomst

Met VELEN

Lekker actief blijven

Mijn gezondheid te bewaken

ZONNIG





Wat brengt life coach zijn je?

Het is fijn als ik iemand kan helpen bij het verbeteren van zijn kwaliteit van leven.

REACTIE COACH Melanie Peterman

Wat kom je vaak tegen in de coaching?

Dat mensen even vastlopen tijdens of na een moeilijk periode of grote verandering in hun leven. Het is fijn dat zij (h)erkenning vinden, een luisterend oor en wat handvatten krijgen om verder te gaan.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Pff....dat is moeilijk! Het is voor iedereen anders, maar een rode draad zou kunnen zijn "Wees lief voor jezelf en neem de tijd". En leef een "eigenwijs" leven! Daarmee bedoel ik "op eigen wijze", want niemand anders staat in jouw schoenen en het moet een leven zijn dat bij JOU past!

Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Dat een vrouwelijke klant het vertrouwen in zichzelf heeft teruggevonden en het leven vorm heeft kunnen geven, zoals zij dat altijd voor ogen had. Binnen haar eigen mogelijkheden.

Wat zou je nog willen leren?

Misschien nog wat mooie creatieve manieren om klanten inzicht in zichzelf te laten krijgen en daardoor beter vanuit hun eigen krachtbronnen kunnen handelen.

Heb je een wens voor Life Coach?

Dat het breder uitgerold wordt, en meer organisaties ons kennen. En dat het gezien wordt als aanvulling op bestaande ondersteuningsprogramma's. De waarde van de hulp door een deelgenoot (ervaringskundige) is immens; het vervaagt grenzen, en geeft een groot gevoel van (h)erkenning. En dat laatste moeten we niet onderschatten.

Wat doe je naast je werk als life coach?

Ik ondersteun Cliëntenbelang Amsterdam bij andere projecten, bijvoorbeeld over toegankelijkheid en neem ik deel aan gesprekken met de gemeente over aanbestedingen. Daarnaast ben ik co-onderzoeker bij het Centrum voor Cliëntervaringen, en train ik leden van patiëntenorganisaties. En om 'bij te blijven' volg ik nog cursussen. En hobby's heb ik ook: theater, ik lees graag een goed boek en sport houdt mij in beweging. En mijn familie en vrienden zijn mij dierbaar.

A person in a white jacket and dark pants is walking away from the camera on a vast, flat, snow-covered mountain peak. A trail of footprints leads from the foreground towards the person. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The overall scene is bright and clear.

KRACHT

Witte berg

Lopen wil ik

De berg over
gaan(de)

SNEEUW

‘ Life Coach... het spreekt voornamelijk mensen aan die op het punt staan om iets in hun leven te veranderen. ’

Zeven vragen aan Saskia Visser

Wat is jouw rol bij Life Coach?

Fatima Ouariachi (red: beleidsmedewerker Cliëntenbelang Amsterdam) stond aan de wieg van het project, en ik was de vroedvrouw. In 2007 werd ik gevraagd om het project op te zetten. In 2008 zijn we echt begonnen met de coaching. Het idee achter Life Coach sprak me meteen aan. Coachen vanuit persoonlijke ervaring is anders dan een doorsnee coachingstraject.

Wat is volgens jou het verschil tussen een coach en een hulpverlener?

Een hulpverlener geeft aanwijzingen en adviezen. Een coach heeft meer een spiegelende rol door te laten zien, hoe hij of zij zelf met problemen is omgegaan. Een hulpverlener heeft een niet-gelijkwaardige relatie met een cliënt. Daarom vind ik het goed om degene die gecoacht wordt niet cliënt te noemen, maar coachee. Alhoewel dat ook geen prettig woord is. Maar ja, ik weet zo gauw ook geen alternatief.

Hoe hebben jullie de coachingstraining opgezet?

We hebben de training zelf ontwikkeld, met adviseur Jan Koster. Belangrijkste onderwerp was hoe je je ervaringskennis gebruikt. Je leert reflecteren op het hebben van een beperking: wat doet dat met je? Welke handvatten heeft het je gegeven om oplossingen te vinden? De toenmalige coaches vonden dat ze nog aanvullende kennis nodig hadden, vandaar dat we coachingsvaardigheden hebben toegevoegd aan de training.

Hoe kom je aan klanten?

Organisaties zoals MEE en revalidatiecentra wijzen hun klanten op onze diensten. Een klein deel daarvan heeft net op dat moment behoefte aan coaching. Dat begrijp ik wel. Als je net uit een revalidatiecentrum komt, heb je al genoeg aan je hoofd qua praktische zaken. Je laten coachen doe je niet zomaar, daarvoor moet je je in een bepaald stadium bevinden. Bijvoorbeeld als je steeds dezelfde drempels tegenkomt die je nu eens op een andere manier wilt aanpakken.

Wat is jouw taak in de begeleidingscommissie?

Ik draag Life Coach een warm hart toe, vandaar dat ik een paar jaar geleden in de begeleidingscommissie heb plaatsgenomen. We komen een paar keer per jaar bij elkaar, en denken mee over de koers van het programma. Er zijn terugkerende onderwerpen, zoals hoe we de publiciteit kunnen verbeteren en of we het programma wel of niet moeten uitbreiden.

‘Coachen vanuit persoonlijke ervaring is anders dan een doorsnee coachingstraject.’

Willen jullie verder groeien of juist klein blijven?

Dit is een vraag die om de zoveel tijd weer op onze agenda staat. Als we zouden groeien, zouden meer mensen van onze diensten kunnen profiteren. We zouden bijvoorbeeld via de zorgverzekering onze diensten kunnen aanbieden. Dat vereist dat we allerlei certificaten halen, waardoor het aspect ervaringsdeskundigheid onder dreigt te sneeuwen. Terwijl ervaringsdeskundigheid onze belangrijkste kwaliteit is! Dat blijkt ook uit de evaluaties van de coachees. We komen er dan ook elke keer weer op uit dat we kleinschalig willen blijven. Dit past ook het best bij de coaches die hun werk op vrijwillige basis willen blijven doen. De coaches zijn zelf natuurlijk ook beperkt belastbaar, dat moeten we niet vergeten. Daarbij komt dat Life Coach zich niet makkelijk grootschalig laat aanbieden. Het spreekt voornamelijk mensen aan die op het punt staan om iets in hun leven te veranderen. Dat is een kleine groep mensen.

Waarom is het zo lastig om Life Coach onder de aandacht te brengen?

We hebben gemerkt dat foldertjes rondsturen niet genoeg oplevert. Daarom zijn we ons meer gaan richten op doorverwijzers, zoals huisartsen en wijkzorgmedewerkers. Maar deze zijn lastig te bereiken. In 2015 en 2016 was het helemaal moeilijk omdat toen de transitie van AWBZ naar de Wet maatschappelijke ontwikkeling (Wmo) z'n beslag kreeg. De nieuwe manier van werken hield zorgprofessionals toen erg bezig, zodat ze minder aandacht hadden voor Life Coach.

Gelukkig is de rust daarna weergekeerd. De nieuwe wijkzorg werkt volgens een netwerkstructuur. Persoonlijk aanwezig zijn bij bijeenkomsten, en ervaringen van coachees delen, werkt het beste. Maar ja, daar moet je veel tijd in steken, en die hebben we niet altijd. Dit tijdschrift is een andere manier van naar buiten treden. Ik hoop dat het veel publiciteit oplevert!

Wat heeft life coach zijn je gebracht?

Life Coach heeft mijn andere verborgen kwaliteiten blootgelegd. Kwaliteiten waarvan ik niet wist dat ik ze bezat. En ik kwam er achter wat ik met die kwaliteiten voor anderen kan betekenen.

Hoe heb je je tijd bij het project ervaren?

De opleiding die ik heb gekregen bij Cliëntenbelang Amsterdam en de vele trainingssessies heb ik als zeer positief ervaren. Ik kreeg de handvatten om een breed scala aan mogelijkheden in te zetten voor mensen die mij nodig hadden als life coach.

Wat kwam je vaak tegen bij het coachen?

Bij het coachen kwam ik onderwerpen tegen als: geen erkenning en herkenning van de beperking in het gezin of door vrienden, problemen met kinderen en scheidingen, en moeite hebben met het formuleren van hulpvragen. Of dat hulpverlening alleen beschikbaar is tijdens kantooruren, terwijl de beperking 24/7 aanwezig is. Ik kwam ook vaak psychische problemen tegen, van eenzaamheid tot aan uit het leven willen stappen. Hierdoor kwam je wel aan de grenzen van wat life coach kan bieden.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Zorg ervoor dat je werkt aan de problemen die ik in de vorige vraag noemde. Als die worden weggenomen of tot een minimum worden beperkt, dan kan je gaan werken aan de acceptatie van de beperking. Ikzelf spreek liever over het werken aan 'een nieuwe levensstijl', want dat is al moeilijk genoeg voor veel mensen.

Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Zien dat door je begeleiding mensen hun eigen krachten vinden en daarmee weer verder kunnen.

Wat doe je nu, na het coachen?

Ik werk vanuit mijn eigen stichting als ambulante verzorger van mensen met psychische problemen die tussen de wal en het schip vallen. Ben de hele week 24 uur oproepbaar. Sinds kort huren mensen mij ook in vanuit hun Persoonsgebonden budget.

Heb je een wens voor Life Coach?

Ik hoop dat in de toekomst ook mensen met psychische problemen 24/7 een beroep kunnen doen op een life coach. Zal niet makkelijk zijn om dit op te zetten en ook de opleiding zal moeten worden aangepast. Bij de opleiding zou ik extra aandacht besteden aan de omringende problemen die het leren omgaan en leven met je beperking in de weg kunnen staan. Niet alles kan altijd door de gecoachte zélf worden opgelost. Het kan te veel energie kosten of buiten zijn of haar macht liggen.



Kracht
Witte waterval
Stromen wil ik
Makkelijker laveren in
leven
Hoopvol



Marjan praat niet 'ins Blaue hinein'. Integendeel, Marjan is uitstekend geïnformeerd. Ze houdt zich namelijk onder andere bezig met het inventariseren van de evaluatieformulieren. Stralend: "Het gemiddelde rapportcijfer voor de coaches is een 9! Maar liefst 85% van de klanten ervaart het leven meer in eigen hand te hebben. Al met al hele hoge scores. Dat vind ik veelzeggend over onze kwaliteit. Alle coaches zijn ten slotte vrijwilligers."

Het schoolplein afgetrapt

Marjan heeft vanaf haar jeugd een aandoening aan haar wervelkolom, waaraan ze herhaaldelijk is geopereerd. "Omdat ik als kind slecht liep, werd ik gepest en een keer letterlijk van het schoolplein afgetrapt. Mijn vriendjes waren de kinderen uit andere culturen die er ook niet bij hoorden. Dat is de basis van mijn wendbaarheid om met mensen om te gaan." Eenmaal volwassen werd Marjan ergotherapeut, werk dat ze vanwege gezondheidsproblemen na 12 jaar moest opgeven. Daarna is ze het gezondheidszorgonderwijs ingegaan. "Tijdens mijn coachingstraining in 2008 realiseerde ik me pas hoe ik gevochten heb om werk te houden. Met terugwerkende kracht werd ik me daarvan bewust. Dat is het mooie van zo'n training, je leert ook veel over jezelf."

Echt gezien worden!

Interview: Wendelien Vos

Zeven jaar was ze life coach en nu is ze lid van de begeleidingscommissie:

Marjan Stomph (71) is met recht de nestor van het programma. "Klanten worden bij ons echt gezien, als mensen niet alleen als iemand met een beperking of ziekte." Hoge waarderingcijfers voor Life Coach zijn het resultaat.

Communiceren is belangrijk

Hoe vulde Marjan haar coaching in? "Meestal stelde ik vragen. Wat zou je willen en hoe zou je dat in stappen anders kunnen doen? Soms kan dat simpel lijken. Iemand die in een gemeenschappelijke woonvorm woont, durfde bijvoorbeeld wel een medebewoner te vragen een schilderijtje op te hangen, maar ze voelde zich bezwaard om aan te geven dat ze daarbij niet kon helpen. Dus had ze veel pijn tijdens het vasthouden van het schilderij. Samen oefenden we zulke situaties. Toen realiseerde ze zich dat ze op elk moment kan zeggen dat iets haar niet lukt, ook al had ze dat niet van tevoren aangekondigd."

Aangeboren of verworven?

Marjan ziet duidelijk verschil tussen mensen met een verworven of aangeboren beperking. "Mensen die van jongs af aan een beperking hebben, hebben veel meer ervaring opgebouwd in het ermee omgaan. Ze hebben van hun ouders geleerd hoe je je positie bevecht."

Zoals ik dat van mijn moeder leerde. Als je op latere leeftijd een aandoening krijgt, is dat een flinke streep door de rekening. Dan kun je heel lang met boosheid, rouw of verongelijkheid rondlopen. Mensen met een aangeboren beperking hebben weer andere moeilijkheden. Op latere leeftijd gaan ze vaak kachelhard achteruit. Zij komen met vragen als 'Ik zie mijn einddatum, en wat ga ik tot die tijd nog doen?'"

Leven weer oppakken

De ervaring van andere mensen met een beperking, geeft mensen de moed om hun leven weer op te pakken. De een heeft daar meer dan 15 gesprekken voor nodig, de ander maar enkele. Marjan vertelt: "Er was een vrouw die bang was dat haar man haar zou verlaten. Ze lag steeds in het ziekenhuis, waardoor de zorg voor het gezin bij hem terecht kwam. Ze vroeg precies uit wat ze wilde weten, en na 3 gesprekken zei ze 'nu snap ik wat ik kan doen'. Ze kon weer verder." Maar vaak kwam Marjan ook meer diepgaande vragen tegen. "Hoe zoek je balans, daar ben je met iedereen over bezig. Hoe weeg je dingen af? Werk geeft iemand bijvoorbeeld een identiteit, maar het kost ook veel energie en je moet er vaak andere dingen voor opgeven."

Alle gevallen raken aan je eigen leven

Na 7 jaar coachen vond Marjan het tijd om te stoppen, tegelijkertijd met de andere nestor van het project Riet Kleerebezem. Marjan licht haar beslissing toe: "Wat er gebeurt in die processen, is heel merkwaardig. Mensen willen je ervaring met leed weten, en waar je verdriet zit. Het haalt je terug naar waar je allang overheen bent gekomen. Je hebt geen zin om dat elke keer weer uit te spitten." Marjan maakt zich nu op vele andere manieren nuttig voor

'... je eigen ervaring dienstbaar kunt laten zijn aan de ander, dat is Life Coach ten voeten uit!'

Life Coach. Met coördinator Annemiek doet zij bijvoorbeeld de kennismakingsgesprekken met potentiële coaches.

Coaches selecteren

In 2019 gaan we bekijken of er een vierde lichte coaches moet worden opgeleid. Marjan: "We hebben de luxe om te kunnen kiezen. Vorige keer waren er 14 aanmeldingen voor 4 plekken. Iets soortgelijks verwachten we nu weer." De coachingstrainingen zijn de afgelopen jaren noodgedwongen wat korter geworden, vanwege de kosten. Vandaar dat er goed gekeken wordt welke vaardigheden potentiële coaches al in huis hebben.

Marjan: "We proberen daarnaast de motieven van de aanmelders helder te krijgen. Sommigen hebben torenhoge verwachtingen, omdat ze op een later moment professioneel coach willen worden. Anderen willen het beter gaan doen dan de hulpverleners die ze gehad hebben en waarin ze teleurgesteld zijn." De coaches moeten hun verdriet en boosheid redelijk verwerkt hebben. "Want de clou is natuurlijk dat je je eigen ervaring dienstbaar kunt laten zijn aan de ander", zo besluit Marjan. "Dat is Life Coach ten voeten uit!"

REACTIE oud-klant

'De coaching sloot direct aan bij waar ik op dat moment in mijn leven stond'



Voor mij was Life Coach een bijzondere ervaring. In eerste instantie al, omdat Fatima Ouariachi, de coördinator toentertijd, een zeer goede inschatting maakte wat betreft de klik tussen coach en cliënt. Het is al een tijdje geleden, maar ik waardeer het nog steeds. Bijvoorbeeld omdat er geen ingewikkeld intakegesprek gevoerd hoefde te worden en ik hoefde ook niet allerlei persoonlijke gegevens te geven.

De coaching sloot direct aan bij waar ik op dat moment in mijn leven stond en de verhouding tussen de coach en mijzelf was gelijkwaardig. Gelukkig werd er ook geen psychologische formule gebruikt. De coach was uit het leven gegrepen, er was geen beroepsmatige afstand.



Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Dat mensen meer zelfvertrouwen kregen, activiteiten ondernamen en weer meer regie over hun leven kregen.

REACTIE COACH Annemiek Scheijde

Wat brengt life coach zijn je?

Het geeft me voldoening om met mijn kennis, opleiding, werk en levenservaring andere mensen met een beperking te helpen. Ik voel me daardoor nuttig en het heeft me opnieuw een betaalde baan opgeleverd. Verder is het mijn ervaring dat het leven met een beperking ook veel mentale belasting met zich meebrengt. Zo veel soms, dat mensen in de put kunnen raken. Het stelt me daarom gerust dat mensen bij ons terecht kunnen.

Wat kom je vaak tegen in de coaching?

Het hebben van een beperking kost vaak veel energie, dus energiemanagement is iets wat ik vaak tegenkom. Naast eenzaamheid en weinig zelfvertrouwen.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Vaar altijd je eigen koers. Ik heb veel gezeild en een wedstrijd win je over het algemeen niet door anderen te volgen, maar door zelf de beste koers uit te stippelen.

Wat zou je nog willen leren?

Naast coach ben ik ook coördinator van Life Coach en op beide gebieden valt altijd wat bij te leren. Ik vind het altijd interessant om nieuwe coaching-methoden te verkennen en lees regelmatig inspirerende artikelen over filosofie. Het leuke is dat je ook altijd weer bij leert door te coachen en van de gesprekken met de andere life coaches.

Heb je een wens voor Life Coach?

Dat ons werk de erkenning krijgt die het verdient. En dat de bestaande hulpverlening ons werk gaat zien als een waardevolle aanvulling op wat zij te bieden hebben. En natuurlijk dat meer mensen ons weten te vinden en we onze aanpak naar andere gemeente kunnen uitrollen.

Wat doe je naast je werk als life coach?

Naast het coachen zwem ik veel en doe ik fysio sport. Ik ben lid van een leesclub, bezoek graag musea of wandel in de natuur. Ik maak foto's en als de tijd het toelaat schilder of teken ik wat. Ik hou van (uit) eten en naar de film gaan. Maar vooral vind ik het leuk om met mijn familie en vrienden dingen te ondernemen.



Blog

Gehandicapten zijn er slechts in twee smaken: dapper of zielig. Zeker op tv en in de rest van de media is die tweedeling zichtbaar. In een praatprogramma is een sporter aan het woord met lichtmetalen gazellebenen, die hardlopend Olympische medailles in de wacht sleept. In een actualiteitenrubriek zien we hoe een hele familie gebukt gaat onder de Pgb-chaos. Iemand met een ziekte of handicap is een held, een heilige bijna, waar de hele betoverde praattafel met open mond naar luistert. Of het is een zielenpiet met een leven vol kommer en kwel.

Gepubliceerd op het **Amsterdams Zorgblog** door **Barbara Heetman**

Ik was eigenlijk al in een volgende levensfase

< Die hardnekkige tweedeling is er niet alleen in de media. Ik zit door een spierziekte in een elektrische rolstoel en ik merk het overal. Als ik op een hippe plek uitga om muziek te luisteren hoor ik: 'Wow, wat goed dat jij hier bent!' Tegelijk trekken mensen op straat soms een spijtig bedoeld, bijna vies gezicht naar me, waarmee ze zeggen: 'Oh wat erg voor je!' Terwijl ik dan net van de zon zit te genieten.

Hierbij moet ik wat verklappen: ik vind het leven bij tijden kommer en kwel. Daarom zocht ik een paar jaar terug iemand om mee te praten. Ik balanceerde op een 'midlifepunt'. Geen grote crisis, maar er was wel van alles. Ik had altijd genoeg energie gehad om alles rond

mijn ziekte te regelen en ik werkte daarbij parttime in een functie waarin ik mijn creativiteit kwijt kon. Ik ging avontuurlijk -dus ingewikkeld- op vakantie en onderhoud sociale contacten. Maar dat ging steeds moeilijker. Ik bezuinigde vooral op die contacten en werd daar somber van. Op het werk wilde ik leuke stukjes schrijven, maar door toenemende vermoeidheid in mijn armen werden dat droefgeestige stukjes, bestemd voor de prullenmand.

Dagen op bed

Dus ging ik naar een maatschappelijk werker. Zij hoorde mij praten over mijn diverse activiteiten en zei: 'Meid, je doet het allemaal fantastisch!' Vervolgens

meldde ik me bij een psycholoog. Zijn reactie was: 'Tja, met een ziekte is het leven gewoon heel zwaar.' Beide hulpverleners konden mij niet helpen, hun beeld was te beperkt. Dapper of zielig.

En toen hoorde ik over Life Coach. Daar was het heel anders. Ik werd gekoppeld aan een interessante, geïnteresseerde en intelligente vrouw, die al wat ouder was dan ik. Ze had geen zichtbare beperking, maar ze vertelde dat ze vanwege een ziekte door pijn en moeheid steeds meer moest doseren en prioriteiten stellen. Ze zei er meteen bij dat het beslist niet vanzelf ging: heel vaak ging ze te lang door met werk en andere activiteiten. Niet vreemd, dat had ze toch altijd gedaan? Maar daarna moest ze dan dagen doodmoe op bed blijven liggen.

Ruimte en richting

Het was precies mijn verhaal. Ik voelde herkenning en erkenning. Ik besepte dat ik eigenlijk al verder in mijn leven was, dan mijn leeftijd aangaf. Ik moest net als zij keuzes maken, ook al bleven de ambities hoog. We kwamen te spreken over levensfasen, iets wat ik altijd al interessant had gevonden. Ze gaf titels van boeken die ik gretig las.

Door de gesprekken met mijn life coach kreeg ik ruimte en richting in mijn leven. Vanwege chronische hyperventilatie ging ik naar logopedie. Daar (her) ontdekte ik wat ik als kind altijd graag deed: voorlezen! Ik volgde ook anderhalf jaar een cursus

improvisatie met stem en zang. Toen bleek dat ik met een deel van mijn lichaam nog flink kracht kon zetten en ik kon er ook nog eens mee 'spelen' en creatief zijn.

Stadsdorp

Mijn wereld wordt kleiner. Ik kan niet altijd overal naar toe. Maar dat vind ik niet meer zo bedreigend. Integendeel, ik ben juist beter gaan kijken naar wat er dichtbij te doen is. Zo is twee straten verderop een cultureel-literair centrum geopend, gerund door vrijwilligers. Mijn life coach attendeerde me op een groeiend fenomeen in Amsterdam: het Stadsdorp. Daar ontmoeten buurtgenoten elkaar en bieden onderling activiteiten en diensten aan. In mijn buurt was het Stadsdorp juist in de oprichtingsfase.

Ik heb mijn life coach zo'n anderhalf jaar geleden voor het laatst gezien. Op een gegeven moment was duidelijk dat ik alleen verder kon. Ik heb het cultureel-literair centrum en de bijeenkomsten van Stadsdorp nog niet eens zo vaak bezocht. Ik had namelijk nog steeds werk en met al het geregeld rond mijn ziekte erbij, waren dat toch genoeg activiteiten in de week. Door bezuiniging en reorganisatie bleek begin dit jaar helaas dat mijn werkgever me niet meer kon gebruiken. Dat was een schok. Een nieuwe baan zit er met mijn beperkte inzet en steeds meer vermoeide armen niet in. Maar ik ben niet in paniek. Ik ben al helemaal voorbereid op mijn 'jonge oude dag'! Wie mag ik gaan voorlezen? >

REACTIE oud-klant

'Ik heb een coach uitkozen die met lichte zelfspot zichzelf had beschreven.'



Cobi Peelen

In de periode dat Life Coach mij onder ogen kwam, zat ik niet lekker in m'n vel. Ik had veel moeite met de beperkingen die mij zijn opgelegd door meerdere beroerten. Ik kampte met somberheid en bedacht dat coaching gesprekken met een lotgenoot geen kwaad konden.

Ik heb een coach uitkozen die met lichte zelfspot zichzelf had beschreven. Enig relativiseringsvermogen leek mij wel nodig om uit de put te komen. Ik had geluk met mijn coach. Het klikte tussen ons en ik vond de analytische gesprekken die wij eens per week voerden betekenisvol en bemoedigend. Ze hielden mij weg uit

de wachtkamer van de psychiater én maakten dat ik weerbaarder werd tegenover de meewarigheid, waarmee een gehandicapt persoon te maken krijgt.

Een rolstoeler wordt voor doof aangezien, men gaat voor alle zekerheid extra hard en langzaam praten; een dove krijgt een rolstoel aangeboden óf krijgt de vraag of hij of zij wel kan lezen. Onwetendheid vermengd met goede bedoelingen leiden soms tot pijnlijke misverstanden.

Door de wekelijkse gesprekken met mijn life coach leerde ik daarmee om te gaan, er zelfs plezier in te krijgen om die neerbuigende houding te logenstraffen.

WORKSHOPS EN PRESENTATIES

Life COACH



Het coachen behoort uiteraard tot de kerntaken van Life Coach. Door de kennis en ervaring die we daarmee hebben opgedaan, worden we soms ook gevraagd om workshops te geven over een bepaald thema. Zo hebben we een groep huisartsen in opleiding een informatieve workshop gegeven over ons werk en hoe dat een aanvulling kan zijn op de professionele hulpverlening. Deze presentatie hebben we in een iets andere vorm ook gegeven bij MEE Amstel en Zaan, zowel aan beroepskrachten als potentiële klanten.

Onze producten hebben we hier voor u op een rijtje gezet:

1 Informatie over Life Coach en de aansluiting op de professionele hulpverlening

Inhoud

Voorlichting en presentatie over het project, wat we bieden, welke doelgroep we bedienen, waar de grenzen liggen, de sterke kanten en resultaten. In gesprek gaan aan de hand van vragen over het leven met een beperking, de kracht van ervaringsdeskundigheid, criteria voor doorverwijzing en eventueel een voorbeeld uit de praktijk.

Doel

Klanten en/of doorverwijzers voldoende informeren, zodat ze in kunnen schatten of Life Coach iets voor hen of hun klant/patiënt kan zijn.

2 Workshop 'In je kracht staan'

Inhoud

We leren de deelnemers aan de hand van onze ervaringen bij Life Coach:

- Door welke factoren iemand in zijn kracht kan komen te staan (empowerment).
- Wat de randvoorwaarden daarbij zijn.
- Welke factoren ontkrachten (depowerend) en welke kracht geven (empowerend).

Het in kaart brengen van deze factoren kunnen we toepassen op verschillende doelgroepen met verschillende culturele achtergronden.

Empowerment is overigens een voortdurend proces en is niet op een bepaald moment voor altijd afgerond. Er kunnen zich altijd veranderingen in iemands leven voordoen die ontkrachtend werken.

Doel

Bewustwording van de randvoorwaarden en factoren die eigen kracht (empowerment) beïnvloeden, waardoor gerichtere hulp geboden of gevraagd kan worden.

3 Participatie in het dagelijks leven

Inhoud

We maken deelnemers bewust van wat participatie is, op welke leefgebieden dat van invloed is of kan zijn, wat de randvoorwaarden voor participatie zijn en welke knelpunten je kunt tegenkomen. Aan de hand van vragen en kleine opdrachten brengen we participatie in kaart.

Doel

Bewustwording van de kracht en macht van participatie. Inzicht geven in de randvoorwaarden om te kunnen participeren en de knelpunten die je daarbij ervaart als je een beperking hebt.



Wat zou je nog willen leren?

Ik zou graag de sociale kaart van Amsterdam leren kennen, zodat ik mensen kan wijzen op wat er allemaal mogelijk is.

REACTIE COACH Annelies Boen

Wat brengt life coach zijn je?

Ik vind het erg mooi om te zien hoe ik mensen kan helpen, weer zelf grip op hun leven te krijgen. En hoe mensen langzaamaan in de gesprekken ontdekken dat er meer is dan hun beperking.

Wat kom je vaak tegen in de coaching?

Eenzaamheid is een belangrijk thema.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Dat je je niet alleen moet richten op wat je niet kunt, en vooral moet open staan voor alles wat wel mogelijk is!

Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Het meest opmerkelijke vond ik eigenlijk dat mensen zich weer onafhankelijker voelden. Het heft weer in eigen hand namen.

Heb je een wens voor Life Coach?

Ik zou graag willen dat het meer naamsbekendheid kreeg. Is ook een belangrijke reden geweest om dit magazine te maken.

Wat doe je naast je werk als life coach?

Ik ben afgekeurd, maar heb de afgelopen jaar hard aan mezelf gewerkt. Zowel psychisch als fysiek. Ik heb een opleiding voor coach gedaan en zou graag het komende jaar daar werk in vinden.

Life coach Julia:

‘Ik wilde doorgeven wat ik zelf heb gekregen’

Interview: Angela de Fretes

In haar tienjarig bestaan hielp de ervaringsdeskundigheid van Life Coach veel mensen met een chronische ziekte of functiebeperking op weg. Soms inspireerde deze hulp de gecoachten om zelf life coach te worden. Zo verging het ook Julia. De herkenning en antwoorden die haar life coach haar indertijd gaf, zorgden ervoor dat ze 7 jaar geleden zelf life coach werd.

Op de vraag wat Julia vindt van 10 jaar Life Coach antwoordt ze enthousiast: "Ik ken Life Coach al vanaf het begin en vind het geweldig, vooral vanwege de inzet van ervaringsdeskundigheid. Ik ben zelf slechtziend en had bij organisaties voor slechtzienden en blinden gesprekken met maatschappelijk werkers. Die zijn waardevol voor mij geweest, maar dat zijn geen ervaringsdeskundigen."

Werken tot het niet meer gaat

Julia is afgestudeerd als econoom en kreeg in 1988 tijdens haar studie te horen dat ze een progressieve oogziekte had. Lange tijd ontkende ze deze ziekte. Na haar studie kwam ze in het bedrijfsleven terecht en had goede banen bij grote bedrijven in Duitsland en Nederland. Ze werkte door..... tot het niet meer ging.

De coaching bij Life Coach heeft Julia heel erg ondersteund in het proces om te accepteren dat ze slechtziend is en dat het een progressieve ziekte is. Ze kreeg opeens antwoorden op vragen van iemand die uit eigen ervaring sprak en die uit die eigen ervaring ook vragen aan haar stelde. Over haar eigen coachingstraject vertelt ze: "Mijn coach was 60 en al 20 jaar blind, en ze merkte hoe ik worstelde met het proces. Ze herkende de dingen waar ik tegen aan liep of wat voor mij moeilijk was.

Onze persoonlijke ervaringen waren dan wel verschillend, maar omdat iemand uit eigen ervaring sprak was dat voor mij een hele grote ondersteuning. Ik hoorde hoe zij omging met bijvoorbeeld energiegebrek of leren nee te zeggen tegen dingen en je dagen in te delen. Dat had ik voorheen niet bij gesprekken."

Coaching door ervaringsdeskundige heeft meerwaarde

Na gecoacht te zijn wilde Julia zelf ook coach worden, omdat ze uit eigen ervaring had gemerkt hoe goed deze coaching kan werken. Ze kende inmiddels enkele coaches en toen Life Coach nieuwe coaches zocht, heeft ze zich aangemeld. Julia zet nu haar eigen ervaring in en zegt hierover: "Ik vind dat wij ervaringsdeskundigen echt een meerwaarde kunnen hebben voor mensen naast de andere hulpbronnen die ze al hebben. Julia vertelt hoe ze het aanpakt. "Ik probeer goed te luisteren. Onze klanten komen bij een sessie telkens in een andere stemming binnen. Ik check hun stemming en ga daar op in. Hoe staan ze er vandaag voor? Kunnen we aan de coachingsvraag verder werken of komt er iets anders bij? Hoe kan ik met mijn eigen

‘Ik vind dat wij ervaringsdeskundigen echt een meerwaarde kunnen hebben voor mensen naast de andere hulpbronnen die ze al hebben.’

ervaring iemand ondersteunen? Ik ga heel erg af op mijn intuïtie. Waar zit die persoon mee? Ik zie niet zo goed, dus kan niet op lichaamstaal afgaan. Daarom ga ik meer op mijn gevoel af."

Tijdmanagement wordt energiemangement

Julia coachte slechtzienden die soms veel slechter zagen dan zij, maar bijvoorbeeld ook mensen met ME, een hersenziekte. Ze kozen vaak voor haar als coach, omdat ze ook uit het bedrijfsleven kwamen. Bij de intake met de coördinator zagen ze aan haar profiel dat zij ook opeens moest stoppen met werken. Zo weet ze uit eigen ervaring dat het je gevoel van

eigenwaarde beïnvloedt, als je opeens niet zo hard meer kunt meelopen.

"In het coachingstraject is toch heel vaak de vraag wat ik zelf ook heb ondervonden: Tijdmanagement wordt energiemangement. Leren nee te zeggen. Ik heb het gevoel dat het leren omgaan met je energie vaak de hoofdvraag is, onafhankelijk van de reden waarvoor iemand komt. Je kunt iets wel willen, maar dan weet je dat je de volgende dag in bed ligt. Ik krijg ook mensen die een hele tijd niets hebben gedaan, omdat ze bijvoorbeeld op latere leeftijd Multiple Sclerose (MS) hebben gekregen. Wat kunnen ze nog doen? Hoe ga je met je beperking(en) om? Hoe ga je met de vermoeidheid om en waar stop je nog energie in? Dingen die voor jou belangrijk zijn moet je voorrang geven."

Mensen gaan verder met wat jij hen hebt meegegeven

Het is wel confronterend als (bijna) blinde mensen bij Julia komen voor coaching, omdat ze zelf nog ziet. Het raakt haar persoonlijk, want coaches zijn ook kwetsbaar. Wat ze interessant aan haar werk vindt, is dat je mensen maandenlang soms wekelijks gezien hebt en dat ze leren voor zichzelf de antwoorden te vinden. "Je hebt iets gezaaid. Ze hebben een idee gekregen, hoe ze met hun kwesties kunnen omgaan. Als de gesprekken stoppen, gaan ze vaak verder met de ideeën die je hen hebt meegegeven."

Coaching is een wisselwerking en het levert Julia zelf ook veel op. "Het geeft mij een mooi gevoel als een traject goed gaat. Je hebt iets gegeven, maar het is ook goed voor mij. Ook de interviews met de andere coaches helpen je verder in je coachingsvaardigheden en je leert veel over jezelf. Over je communicatie met vrienden of kennissen. Coaching gaat toch over communicatie. Ik hoop echt dat Life Coach nog lang blijft bestaan."



< Blog >

Vroeger dacht ik dat alles later goed zou komen; dan zou ik een volwaardig leven hebben. Met hard werken, doorzetten en oefenen zou ik dat bereiken. Maar zo eenvoudig is dat niet, heb ik inmiddels ervaren na 48 jaar. Ik werd geboren met een handicap, een groeistoornis met gewrichtsafwijkingen.

Gepubliceerd op het Amsterdams Zorgblog door Annemiek Scheijde

Waar kan ik me ziekmelden van mijn handicap? Nergens? Kan ik er dan met iemand over praten die me begrijpt?

Daar waar mijn leeftijdgenoten zonder handicap zich vooral om hun studie hoefden druk te maken, was ik bezig met het organiseren van mijn mobiliteit (rolstoel, auto) en hulp daarbij. Ik moest later niet alleen een geschikte woning vinden, maar deze moest ook aangepast worden zodat ik zelfstandig kon functioneren. Ik had huishoudelijke hulp nodig en hulp van anderen bij nog een heleboel zaken. En ik moest dat allemaal leren organiseren en vol zien te houden.

En ik ging ervoor. Toen ik eenmaal zelfstandig woonde, wist ik een werkervaringsplek te bemachtigen. Na 6 jaar lukte het me om een vaste aanstelling als beleidsmedewerker te krijgen op een volwaardig salarisniveau. Er ging veel tijd en energie op aan mijn baan en het organiseren van mijn voorzieningen. En vooral aan de tegenkrachten. Zoals een aangepaste keuken met montagefouten (2 jaar touwtrekken voordat het opgelost was). Rolstoelen waarvan de levering stagneert (1,5 jaar).

Steeds op plekken stuiten die niet toegankelijk blijken te zijn. Mensen die voortdurend aan je moeten 'wennen', omdat je er anders uitziet.

Na 12 jaar werken was ik ineens op. Of eigenlijk niet 'ineens'; ik kachelde al een tijdje op de totale uitputting af, maar zag het niet. Ik wist niet hoe ik dingen in betere banen kon leiden, zodat ik mijn hoofd boven water kon houden. Ik kwam erachter dat ik me op werk ziek kon melden, maar niet van mijn handicap. Op dat vlak bleef de strijd maar doorgaan. Ik had veel bereikt. Stond midden in de maatschappij tussen mensen die geen handicap hebben. Hulpverleners waar ik aanklopte, snaptten nooit echt de essentie van mijn strijd. Wat had ik toen graag iemand gesproken die hier iets verstandigs over had kunnen zeggen.

Na het verlies van mijn baan, kwam ik in een rouwperiode terecht en moest mijn leven als het ware resetten. Toen ik in 2007 vrijwilligerswerk kon gaan doen bij het net opgestarte Life Coach-project, kwam dit precies op het juiste moment. Het paste perfect bij mijn oorspronkelijke hulpverleningsopleiding. Hier kon ik andere mensen met fysieke beperkingen coachen in hun strijd om te leven met hun beperking.

Tijdens de training merkten mijn collega's en ik al hoe goed dit kon werken. De rode draad in de gesprekken is vaak het zoeken naar het evenwicht tussen wat je wil en wat je kan door op een reële manier naar je beperkingen te kijken. Jezelf toestaan om verdrietig te zijn, kan daarbij helpen, maar is niet altijd makkelijk als je dóór moet gaan vanwege de 'survival modus' waarin je zit.

Ik ben inmiddels coördinator van Life Coach bij Cliëntenbelang Amsterdam geworden. De evaluaties van de coachingstrajecten laten een zeer positief beeld zien en de waarderingscijfers voor de coaches zijn hoog. Dat geeft een kick! Vorig jaar is de groep coaches versterkt met 6 nieuwe coaches die we zelf hebben opgeleid. We zijn helemaal op sterkte om nieuwe klanten te kunnen helpen. >

Daarom, mensen met een fysieke beperking of chronische ziekte: "Jullie kunnen in gesprek gaan met onze ervaringsdeskundige coaches! Een coachingstraject is kosteloos, dus ook toegankelijk met een smalle beurs."

HOND

Grote vriend

Blijf bij me

Verzorg ik ook jou?

Hondstrouw



Hoe heb je je tijd bij het project ervaren?

Als een heel intensieve tijd waarin ik veel geleerd heb over het leven. Geleerd van hoe mensen in de trajecten levensvraagstukken oppakten. En ik heb veel geleerd van de intervisie. En ik vond het natuurlijk fijn om mijn werk- en levenservaring in te zetten voor anderen.



REACTIE OUD COACH Marjan Stomph

Wat heeft life coach zijn je gebracht?

Vriendschap en plezier met andere coaches en met terugwerkende kracht respect voor hoe ik zaken in mijn leven heb opgelost met chronische klachten.

Wat kwam je vaak tegen bij het coachen?

Dat is niet eenvoudig: alle trajecten waren anders. Wat mij bleef verbazen, was het grote effect van de trajecten. Of deze nu lang of kort waren. Mensen konden altijd verder, hadden hun eigen oplossingen weer gevonden. Wat ik ook opvallend vond is het grote verschil tussen mensen met aangeboren beperkingen en mensen die als volwassene te maken krijgen met een beperking of ziekte.

Heb je een goede tip voor het leven met een beperking?

Zoek naar wat écht van betekenis is in jouw leven, voor jou op dit moment. En zoek steeds de balans tussen wat je wilt en wat fysiek en qua energie nú mogelijk is.

Wat vond je het meest opmerkelijke resultaat van het coachen?

Het grote effect van trajecten; dat mensen weer verder konden met hun levensvragen. En hun eigen oplossingen hadden gevonden, ook al waren hun beperkingen of ziekte niet veranderd. Als oud-professional in de zorg zette mij het aan het denken dat zoveel mensen zeiden meer gehad te hebben aan een traject, dan aan de reguliere hulp. Met name door het delen van eigen ervaringen en oplossingen. Blijkbaar is daar een grote behoefte aan: herkenbaarheid in ervaring.

Wat doe je nu, na het coachen?

Ik ben nog lid van de begeleidingscommissie van het project, ben actief bij Cliëntenbelang Amsterdam en in mijn stadsdeel. Daar houd ik mij bezig met zorg- en woonvraagstukken van mensen op leeftijd.

Heb je een wens voor het Life Coach?

Het project heeft gezien de uitkomsten van de evaluatie zeker toekomst. Ik wens dat er genoeg coaches zijn, en dat mensen het project kunnen vinden. Ik zou willen dat beroepskrachten mensen wijzen op het bestaan van het project. Een tip voor Cliëntenbelang Amsterdam: besteed meer tijd en aandacht aan de publiciteit. Zoals bijvoorbeeld gebeurt rond de Crisiskaart.

Ik gun je dit!

LIFE COACH BESTAAT 10 JAAR!

Meer informatie over Life Coach?
Annemiek Scheijde (coördinator)

020 75 25 100

a.scheijde@clientenbelangamsterdam.nl
www.projectlifecoach.nl

Wat denk je hiervan?

LIFE COACH BESTAAT 10 JAAR!

Meer informatie over Life Coach?
Annemiek Scheijde (coördinator)

020 75 25 100

a.scheijde@clientenbelangamsterdam.nl
www.projectlifecoach.nl

Ook jij verdient het!

LIFE COACH BESTAAT 10 JAAR!

Meer informatie over Life Coach?
Annemiek Scheijde (coördinator)

020 75 25 100

a.scheijde@clientenbelangamsterdam.nl
www.projectlifecoach.nl

Misschien iets voor jou?

LIFE COACH BESTAAT 10 JAAR!

Meer informatie over Life Coach?
Annemiek Scheijde (coördinator)

020 75 25 100

a.scheijde@clientenbelangamsterdam.nl
www.projectlifecoach.nl



Praten

Suzanne zucht

In het buurthuis

Waar gaat het over?

OPGELUCHT



Verbinden

Dappere dame

Samen aan tafel

Wat heb je nodig?

TROTS



TOEKOMST

Wie niet

Meer leren leven

Samen spreken, voelen, delen

Opgeklaard



Uitwisselen

Sprankelende Maria

In de spreekkamer

Wat zijn je angsten?

MEDELEVEN