



HERONTDEK JEZELF EN JE PASSIE MET RECOLOUR YOURSELF

“ALS HET ROER OM MOET”

Wat doe je als je als gevolg van een herseninfarct je baan als advocaat niet meer op kan pakken? Kitty Janssen besloot het roer om te gooien en zich om te laten scholen tot personal coach. Met haar eigen bedrijf helpt zij mensen om sterker en positief in het leven te staan. “Uiteindelijk gaat het erom dat mensen leren en durven om zichzelf te zijn, oog krijgen voor hun eigen unieke kwaliteiten, hun eigen pad kiezen en zo hun leven (weer) gaan leven.”

FOTOGRAFIE: AD VEREIJKEN

Kitty Janssen was werkzaam als advocate, totdat zij in 2014 werd getroffen door een herseninfarct. “Omdat ik mijn armen en benen nog kon bewegen en mijn spraak slechts tijdelijk beperkt was, leken de gevolgen van het infarct in eerste instantie mee te vallen. Maar toen ik de draad op kantoor weer op wilde pakken, bleek dit een onmogelijke opgave. Na een intensief revalidatieproces kwam ik tot het besef dat ik een keuze moest maken. De sociale kant van het recht en het begeleiden van cliënten hebben mij altijd erg getrokken. Vanuit mijn werk als advocaat had ik ook de nodige mensenken-

nis opgedaan. Toen ik eenmaal het besef had én kon accepteren dat ik niet meer verder kon in mijn oorspronkelijke werk, ontstond er een brandend verlangen om mensen te gaan ondersteunen in hun zoektocht naar zichzelf, hun passie, unieke kwaliteiten en mogelijkheden, ook na een moeilijke periode in hun leven, en besloot ik me om te laten scholen tot personal coach.”

ERVARING

In eerste instantie was het coachen om mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) de drijfveer voor Janssen om zich om

te laten scholen. “Ik merkte dat ik dankzij de coachingsessies tijdens mijn eigen revalidatieproces steeds meer stappen maakte en dat dit mijn herstel ook positief beïnvloedde. Bovendien weet ik zelf als ervaringsdeskundige precies wat deze mensen voelen en wat ze meemaken. Omdat de gevolgen van NAH vaak niet zichtbaar zijn voor anderen, voelen deze mensen zich vaak niet goed begrepen.

Mijn persoonlijke ervaringen pas ik vooral toe om me goed in te kunnen leven in mijn cliënten. Ik let erop om goed door te vragen en niet te snel conclusies te trekken op basis van

mijn eigen revalidatieproces, want iedereen heeft zijn eigen issues en reageert anders op een heftige gebeurtenis of een levensvraag. Wat destijds voor mij goed werkte, hoeft uiteraard niet de oplossing voor mijn cliënten te zijn." Inmiddels legt Janssen zich toe op een brede cliëntenkring, maar heeft zij wel een specialisatie in NAH én burn-outs. "Want de processen waar je doorheen moet om met deze beide verschijnselen en de veranderingen als gevolg daarvan te leren omgaan, zijn nauw aan elkaar verwant."

DOELEN

Janssen ontvangt haar cliënten in haar eigen praktijk in Meijel. Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek wordt samen met de cliënt de hulpvraag gedefinieerd. Vervolgens stelt Janssen maximaal drie doelen vast waarbij de cliënt gecoacht wil worden. Naast de traditionele sessies in de praktijk maakt Janssen daarbij ook gebruik van wandelcoaching in het nabijgelegen Peelgebied. "In de natuur kunnen mensen meer tot zichzelf komen en als je in de natuur in beweging bent, kom je doorgaans makkelijker tot de kern van een zaak. Je komt daarnaast ook tot mooie inzichten, omdat er diverse parallellen met de natuur kunnen worden getrokken. In de natuur gebeuren bijvoorbeeld ook dingen zonder dat je er zelf invloed op hebt en ook de metafoor van je eigen weg lopen

"CREATIEVE OPDRACHTEN KUNNEN HELPEN OM BETER INZICHT TE KRIJGEN IN GEVOELENS, EN WAT EEN BEPAALDE SITUATIE MET IEMAND DOET"

is heel letterlijk aanwezig." Daarnaast maakt Janssen gebruik van creatieve werkvormen. "Creatieve opdrachten kunnen helpen om beter inzicht te krijgen in gevoelens, en wat een bepaalde situatie met iemand doet. Ook helpt het voor mensen die het lastig vinden om zich tijdens de gesprekken te uiten of hun gevoelens te duiden. Wanneer je bijvoorbeeld iemand die perfectionistisch is in vijf minuten een portret laat tekenen zonder een blik op het papier te mogen werpen, leer je ze inzicht te krijgen in hun gedachten en gevoelens.

Uiteraard krijgen cliënten ook opdrachten mee naar huis. Hetgeen wat ze tijdens de sessies hebben geleerd, moeten ze dan zelf

gaan toepassen. "Als coach draag je geen kant-en-klare oplossingen aan, maar houd je je cliënt een spiegel voor en stel je vragen waardoor de cliënt zelf tot beslissingen kan komen en keuzes kan maken die bij de cliënt en bij de voor de cliënt belangrijke waarden passen. Je kijkt voortdurend wat iemand zelf kan doen en waar je moet coachen om iemand een zetje in de goede richting te geven.

Uiteindelijk gaat het erom dat cliënten zien dat zij - net als ieder ander - unieke individuen zijn, dat ze leren en durven om zichzelf te zijn, oog krijgen voor hun eigen unieke kwaliteiten, hun eigen pad kiezen en op die manier hun eigen leven (weer) gaan leven."

WERKVLOER

Janssen merkt dat de vraag naar coaching de afgelopen jaren is gestegen. "Mensen lijken, veel meer dan voorheen, bewuster om te gaan met hun leven. Daar waar oudere generaties vanuit het overlevingsprincipe

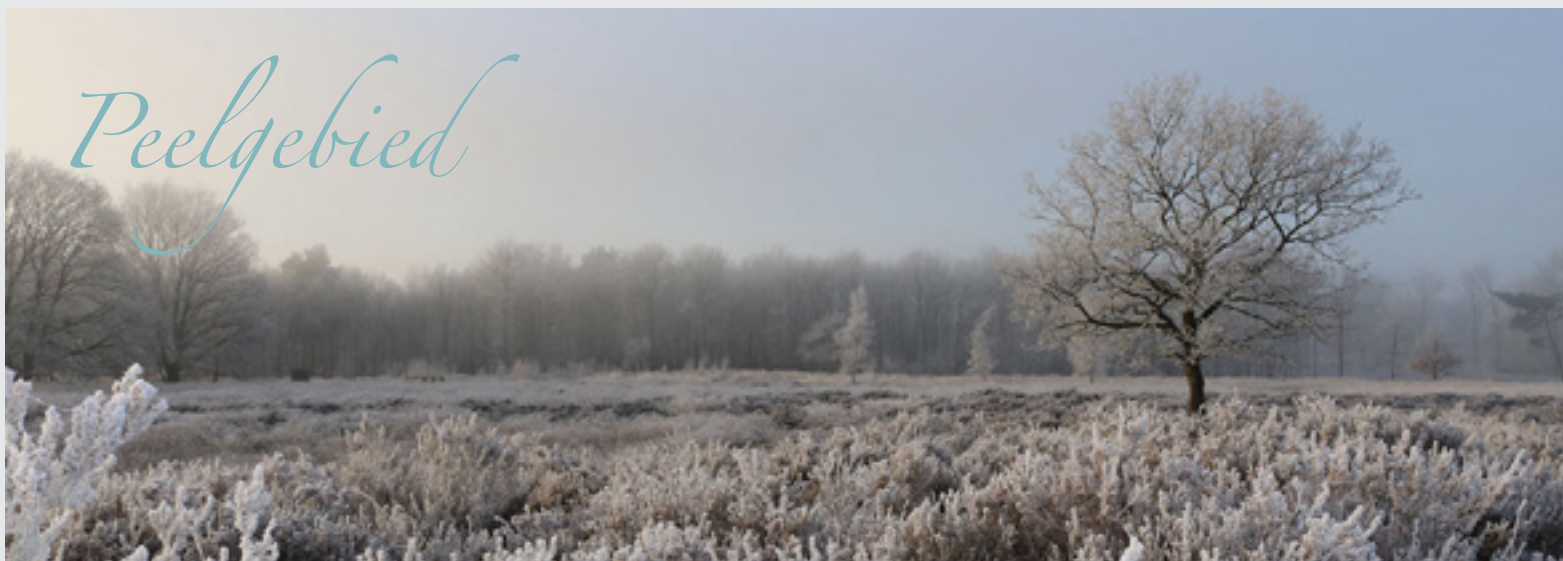
bij een werkgever aan de slag gingen - het motto vooral was dat er hard gewerkt moest worden om het gezin te onderhouden - en bij hun werkgever bleven tot hun pensioen, zie je dat de jongere generaties steeds meer zoekende zijn naar een leven en werk dat bij hen past. Dat het leven aan veranderingen onderhevig is, is een vaststaand feit. Daarmee is het ook logisch dat de behoefte kan ontstaan om niet voor altijd in één en dezelfde functie of bij één en dezelfde werkgever te blijven werken. Iedereen kan op een zeker moment op een tweesprong komen te staan en de behoefte voelen om het roer om te gooien. Sommigen kunnen dat op eigen kracht, anderen hebben iemand nodig die hen een spiegel voorhoudt.

Ook op de werkvloer is mede vanwege de verjongende generatie ondernemers meer acceptatie voor het coachen van werknemers. Werkgevers erkennen het belang hiervan en zien in dat begeleiding meerwaarde kan bieden. Door te investeren in coaching



Kitty Janssen

Peelgebied



gericht op persoonlijke ontwikkeling en groei van je medewerkers en te zorgen voor een goede werksfeer, gaan zij beter presteren. Bovendien kun je middels coaching het ziekteverzuim terugdringen, dit kan door coaching preventief in te zetten, zodat je uitval in verband met mentale klachten voor kunt zijn, of door coaching zo vroeg mogelijk in te zetten als middel om een zieke werknemer sneller te kunnen laten herstellen, en dat voel je als ondernemer wel degelijk in je portemonnee." Volgens Janssen valt een zieke medewerker met een burn-out meestal niet uit door enkel problemen op de werkvloer. "Vaak spelen er ook dingen in de privésfeer, bijvoorbeeld als je naast je werk

"IN DE NATUUR KUNNEN MENSEN MEER TOT ZICHZELF KOMEN, DAN KOM JE DOORGAANS MAKKELIJKER TOT DE KERN VAN EEN ZAAK"

ook de zorg voor een ziek gezins- of familie-lid voor je rekening moet nemen, of is sprake van andere zorgen die extra energie van een werknemer vergen. Wanneer de balans dan langdurig zoek is, ga je problemen ervaren. Door die balans terug te vinden, wordt ook je eigenwaarde hersteld. En dan kan je wel een keer een stootje hebben als er op je werk veel van je gevraagd wordt. Coachingsprocessen hoeven overigens geen langdurige trajecten te zijn. Door middel van coaching kun je juist mensen in redelijk korte tijd stappen laten zetten en laten zien hoe ze zelf verandering teweeg kunnen brengen." Janssen kan dan ook door werkgevers worden ingeschakeld om een zieke werknemer

of een werknemer die om welke reden dan ook de balans kwijt lijkt te zijn, maar (nog) niet is ziekgemeld is, te coachen. Bij dergelijke trajecten worden altijd de werknemer en de werkgever betrokken. "Wat ik merk is dat mensen vaak geneigd zijn om de gedachten voor de ander in te vullen en dat zij alles wat er gezegd wordt op zichzelf betrekken. Vaak zie je dat een werknemer die ergens mee worstelt het moeilijk vindt om dit kenbaar te maken aan de werkgever. Dit uit angst dat de werkgever daardoor een negatieve gedachte zal hebben over de werknemer en dit de onderlinge verstandhouding niet ten goede zal komen. Maar als je als werknemer een open houding hebt en aangeeft waar je tegenaan loopt, is mijn ervaring dat er door de werkgever vaak wel degelijk wordt geluisterd en meegedacht. Een medewerker is destijds niet voor niets aangenomen en heeft zich allang bewezen. En een werkgever die een zieke werknemer wil helpen door middel van coaching is juist gemotiveerd om mee te werken aan het herstelproces."

BASIS

Janssen is bewust lid geworden van de NOBCO, de Nederlandse Orde van Beroepscoaches. De NOBCO heeft als doel het beroep van coach te professionaliseren. Tevens is Janssen lid van de EMCC, de European Mentoring en Coaching Council. "Door aansluiting bij deze twee organisaties conformeer je je als coach aan de Ethische Gedragscodes van de NOBCO en de EMCC en het daaraan gekoppelde klachtenreglement. Om coach te kunnen worden, is geen opleiding vereist. Maar ik hecht zelf veel waarde aan een gedegen basis en bijscholing. Tijdens en na mijn coachingsopleiding heb ik veel kunnen klankborden met klinisch neuropsycholoog dr. Erik Matser. Ik vind het

"EEN WERKGEVER DIE EEN ZIEKE WERKNEMER WIL HELPEN DOOR MIDDEL VAN COACHING IS JUUST GEMOTIVEERD OM MEE TE WERKEN AAN HET HERSTELPROCES"

namelijk belangrijk om niet alleen je cliënten reflectie bieden, maar ook jezelf. Bij elk traject leer je als coach zelf ook bij. Daarnaast wil ik me nog meer verdiepen in het vakgebied van coaching en ben ik om die reden onlangs begonnen met een opleiding toegepaste psychologie. Dr. Erik Matser is overigens ook degene die mij tijdens mijn revalidatieproces heeft begeleid. Als zelfstandig coach en eigenaar van Recolour Yourself werk ik nu veel met hem samen.

Op korte termijn ga ik als coach deelnemen aan het door Erik Matser ontwikkelde begeleidingsprogramma 'Phenix Programme' dat ik tijdens mijn revalidatie zelf als cliënt heb gevolgd. Je werkt dan heel intensief een week lang in het buitenland met een kleine groep mensen, die zowel individuele gesprekken als groepsessies volgen. Juist wanneer je echt een aantal dagen uit je eigen omgeving weg bent, is er meer tijd en ruimte om de zaken die besproken zijn beter tot je te laten doordringen. Je komt dan echt toe aan 'werken aan jezelf' en wordt niet afgeleid door de alledaagse beslommeringen. Het is heel mooi om te zien als mensen dan in korte tijd stappen kunnen maken, die jij destijds zelf ook hebt gezet en ik vind het geweldig om daar als coach aan bij te mogen dragen."

www.recolouryourself.nl