

Goed voor JEZELF

Met een beetje hulp van een coach *Zorgen*

Vroeger had niemand een coach. 'Niet klagen maar dragen' was het oer-Hollandse motto. Tegenwoordig is er een enorme keuze aan coaches. Maar wat doet een coach precies? En hoe vind je een goede coach? We vroegen het coach Siegrid van der Vorm.

TEKST SABINE HERTOOGH

Coaches bestonden vroeger niet.

Is coaching hip of gewoon heel erg nodig?

Siegrid: 'Op het woord coach ligt soms nog wel een taboe. Maar ik merk dat dit verandert, zeker bij de jongere generatie. De wereld is dan ook veranderd. De snelle maatschappij waarin we leven geeft ons dagelijks zo veel prikkels. En wij mensen zijn daar niet altijd tegen opgewassen. Steeds vaker lopen we tegen onze grenzen aan. Soms met een burn-out, ziekte en uitval tot gevolg: de cijfers liegen er niet om. Ook werkgevers zetten het welzijn van het personeel hoger op de agenda. De drempel om naar een coach te gaan wordt steeds lager en is niet meer een teken van 'zwakte', maar wordt eerder gezien als kracht en het verder ontwikkelen van je competenties.'

Voor wie ben jij er als coach en wat hebben mensen eraan?

'Ik help moeders en mensen in het algemeen hun veerkracht te behouden of te verbeteren. In een steeds veranderende wereld is het heel begrijpelijk dat je jezelf regelmatig tegenkomt. Dat geldt in je privéleven, maar ook in je werkende leven. Ik werk daarom ook steeds vaker in opdracht voor bedrijven onder het mom Personeel in

BIO

Siegrid van der Vorm is coach. Met Mama in Vorm biedt ze een totaalconcept voor veerkracht, stressmanagement, ontspanning en energie.



Vorm! Als coach help ik met inzichten en creëer ik overzicht, ook op cognitief vlak. Het zijn niet altijd langdurige trajecten, vaak kun je na enkele afspraken zelf alweer verder. Sommige klanten komen met regelmaat, als persoonlijk onderhoud.'

Wat kun je verwachten van een coach?

'Met sommige coaches doe je wandelsessies, bij andere volg je specifieke methodes. Elke coach is anders. Bij mij kun je bijvoorbeeld een massage in combinatie met coaching reserveren. Maar ik bied ook coaching zonder massage aan, in mijn praktijk of online. Ik werk graag op praktische wijze, met opdrachten en tools. Het is overigens niet zo dat een coach werkt als een soort pilletje of toverstaf. Je moet er wel echt voor openstaan om jezelf de spiegel voor te houden en als team, met je coach, aan het werk te gaan.'

Wat is het mooie aan jouw beroep?

'Het is een dankbaar beroep. Ik kom heel dicht bij mensen en lever echt een bijdrage aan hun levens en geluk. Dat is heel waardevol, ook voor mij. Als ik iemand happy de deur uit zie gaan, maakt mij dat ook heel blij. Daarnaast vind ik het fijn als mensen zich begrepen voelen. Je kunt je soms best alleen voelen in je directe omgeving en dat kan een onzeker gevoel met zich meebrengen. Gelukkig wordt het belang van mentale gezondheid steeds meer gezien.'

Waar moet je op letten bij het kiezen van een coach?

'Laat ik vooropstellen dat ik daar zelf ook best kritisch in zou zijn. Het allerbelangrijkste is dat je een klik voelt met iemand. Dat iemand je begrijpt. En dat je je coach vertrouwt. Een goede coach vraagt om een hulpvraag en is doortastend. Hij stelt de juiste vragen en heeft de juiste diploma's op zak, passend bij zijn werkgebied. Verder is het belangrijk dat een coach integer is en weet wat ie doet. Je kunt starten met het bekijken van een website of je kunt vragen om een vrijblijvende kennismaking, fysiek of telefonisch. Je voelt dan snel genoeg of er een klik is.'

Ben je zelf wel eens naar een coach geweest?

'Zeker. Ik vind het ook belangrijk om me persoonlijk te blijven ontwikkelen. Ik ben in het verleden naar een coach geweest en tegelijkertijd liep ik bij een fysiotherapeut. Het was een combinatie die ik op dat moment nodig had en heel prettig vond. Uiteindelijk heeft mij dat geïnspireerd om hier een totaalconcept van te maken: massage en coaching. Werken aan je body én mind!'

Waarom zou iedereen een coach moeten hebben?

'Ik heb mijn opleiding gevolgd bij Albert Sonneveld. En om zijn woorden te gebruiken: "Het vraagt een zekere discipline om voor jezelf te zorgen." De vraag hierbij is waarom je alles zelf zou moeten kunnen en weten. Het kan een verademing zijn om jezelf te voeden op mentaal vlak met de expertise van een coach. Een investering waar je de rest van je leven profijt van kunt hebben.' ●

'Als ik iemand happy de deur uit zie gaan,
maakt mij dat ook heel blij'