'Mensen hebben pijn nodig om te veranderen'

Hulp zonder advies

DOOR MARLEEN BAKKER

OUDKARSPEL - Zo'n twintig mensen hielp ze van hun problemen af. Zonder ze ook maar één keer in persoon te hebben ontmoet. Agnes Lindhout (37) is *life coach*. Advies geeft ze niet. Ze stelt vragen. Over de telefoon. En confronteert mensen hard met de gevolgen van hun probleem. En dat werkt. Zegt ze zelf.

Agnes Lindhout: „Mensen hebben pijn nodig om te veranderen." Foto JJFoto/Dick Breddels

Iedereen die haar hulp inschakelde heeft zijn doel bereikt: stoppen met roken, koffie drinken of meer zelfvertrouwen krijgen. Noem maar op. „Het gaat niet altijd om problemen, ik spreek liever van hulp bij persoonlijke ontwikkeling." Vooral het ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfrespect en vrouwelijke energie noemt ze haar specialisme.
Toch, een therapeut is ze niet. „Ik graaf niet in het verleden. Dan weet je waar je probleem is ontstaan. En dan?"

Denkbeelden

Life coach. Het is een nieuw beroep. Overgewaaid uit Amerika. Zoals zoveel coaches en beroepen die tien jaar terug in Nederland nog niet bestonden. Wat ze precies doet? Ze verandert denkbeelden. Of zoals ze zelf zegt: ik leg de link met plezier en pijn anders. Concreet gezegd koppelen (linken) rokers een sigaret met plezier. En sporthaters associëren sporten met pijn. „En dat kan veranderd worden."
Haar methode is simpel. „Ik geef geen advies, stel alleen maar vragen. Dan komt iemand zelf achter het antwoord. Bovendien is het zijn of haar antwoord en niet het mijne."
Neem nu die zo ontzettend verslavende sigaret. Een verstokte roker confronteert ze met zijn gedrag. De nadelen kennen de meeste mensen die haar hulp inschakelen gerust, maar toch, die hebben kennelijk niet de doorslag gegeven. Daarom gaat Lindhout een stap verder en haalt er emoties bij: de zogenoemde 'hefboom'. En jawel, die draagt de life coach niet zelf aan, maar de cliënt. Door de vraag te beantwoorden 'wie' of 'wat' echt belangrijk is in zijn of haar leven.

Ontwrichten

Dat antwoord wordt vervolgens ingezet als krik om het vastgeroeste slechte gedrag mee te ontwrichten. En dat is soms even slikken. Vragen over een toekomstig sterfbed worden niet geschuwd. „Soms is het nodig om heel confronterend te zijn. Mensen hebben pijn nodig om te veranderen. Ik ben geen vriend, als coach doe ik alles om hen in beweging te krijgen, maar wel met respect."
Stel dat een verstokte roker gezondheid belangrijk vindt, gebruikt ze dat gegeven als hefboom. En stelt ze vragen over wat roken voor zijn gezondheid betekent. „Ik laat ze zelf een beeld creëren. 'Shit, ik ga er dood aan', heeft een roker wel eens gezegd. Dan vraag ik of ze zo willen zijn."
Pas als het negatieve beeld is uitgewerkt, gaat ze naar de 'andere', positieve kant. Wat levert het je op als je stopt met deze eigenschap? Als het gevoel van de cliënt bij de twee extremen is omgekeerd, zijn de linken verlegd, zo is haar theorie.
Even snel antwoord geven op de vragen werkt volgens haar niet. „Dan antwoordt iemand met zijn verstand. Het gaat erom er emotie bij te betrekken om zo het gevoel te veranderen."
Ze ontmoet cliënten niet tijdens de gesprekken, alleen vooraf bij de intakegesprekken. Dat leidt alleen maar af, vindt ze. Ze is geconcentreerder. Bovendien kost het reistijd. „In zes gesprekken zijn de meeste problemen opgelost."
Vier jaar is ze *life coach*. In Tilburg bij Health Balance heeft ze een opleiding van negen maanden gevolgd. Nu geeft ze daar ook trainingen. De telefoongesprekken kosten 85 euro voor 45 minuten en worden niet vergoed door zorgverzekeraars.
Meer info op www.lepapillion.nl. Agnes Lindhout is te bereiken 06 20964498.

DE STAMTAFEL

In de rubriek 'De stamtafel' laten we elke week iemand aan het woord die op een of andere manier in het nieuws dan wel in de belangstelling is komen te staan. Maar deze ruimte kan ook worden gebruikt voor gekke of opvallende verhalen. Die kunnen ook door de lezers worden ingestuurd. Kortom, aan 'De stamtafel' kan iedereen aan het woord komen.
Reacties: r.schmitz@hdcmedia.nl of Voordam 11, 1811 MA Alkmaar.