

Mienke van Rozen:

'Niemand geeft graag toe het overzicht kwijt te zijn'

onaangeroerd blijven. Dan vraag ik me af: wat ligt er onder die rommel verscholen? Samen kijken we naar het verdriet, weer beleefd door die ene foto. Naar de eenzaamheid, van jarenlang alles alleen te hebben gedaan. Soms schuilt er perfectionisme achter, als iemand maar liever helemaal niet aan opruimen begint omdat het toch nooit honderd procent netjes wordt. Of de oorzaak is koopdrift, een onbedwingbare behoefte om spullen te kopen die je eigenlijk niet nodig hebt. In gezinssituaties merk ik vaak dat mensen het moeilijk vinden om samen te werken. Dan is het de moeder die altijd maar opruimt, zonder

haar kinderen of man erbij te betrekken. Een betere taakverdeling kan dan uitkomst bieden, met soms heel eenvoudige oplossingen, zoals voor elk kind een mandje bij de trap zetten. Alle rondslingerende spullen gaan erin, en elk kind moet zorgen dat zijn of haar mandje 's avonds leeg is. Succes verzekerd. Het kan confronterend zijn om met mij te werken. Niemand geeft graag toe het overzicht al jaren kwijt te zijn, of liever geen familiebezoek meer te ontvangen. Maar na een tijdje zijn de overwinning en opluchting groot. Mijn grote passie is mensen hun eigen kracht te laten ervaren." <

Mienkevanrozen.nl



De opkomst van 'de coach'

Nog geen vijf jaar geleden bestond de 'coach' nog alleen in de sportwereld, maar tegenwoordig kom je het fenomeen overal tegen. De *job coach*, de *life coach*, de wandelcoach... Een coach hebben is 'hot', en de drempel om er een te bezoeken blijkt vaak lager dan die om naar bijvoorbeeld een psychotherapeut te stappen. Om die reden zijn er zelfs psychotherapeuten die zichzelf 'coach' zijn gaan noemen. Het blijkt voor velen tevens een aantrekkelijk beroep; door middel van gesprekken iemands sterke kanten achterhalen, valkuilen benoemen en/of ontdekken wat iemand mist in zijn of haar leven. Helaas is het nog geen beschermd beroep: er is

geen erkende opleiding voor en iedereen kan zichzelf coach noemen. Daardoor is er behoorlijk wat kaf onder het koren. Ben je op zoek naar een coach? De meeste mensen informeren in dat geval eerst in hun directe omgeving of iemand ervaring heeft met een goede begeleider. Als je dat hebt gedaan, kun je een afspraak met een of twee van die coaches maken voor een oriënterend gesprek. Tijdens dat gesprek kun je je verhaal kwijt en wat vragen stellen, en merk je vaak al snel of het klikt. Is dat niet het geval? Ga op zoek naar een andere coach, want coaching is vóór alles een kwestie van vertrouwen.

tekst: Stephanie Jansen, fotografie: Anja van Wijgerden, styling: Maaike Verdurmen, visagie: Loredana Secci, m.v.v.: Ab Donkers, Betty Barclay, C&A, Eijffinger, Esprit, H&M, M'Brace, Murphy&NYE, Nijhof, Turnover