



Greet Vonk:  
**‘Bij behandeling psychische problemen ligt focus vaak op beperkingen’**

Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar aan burn-outs, depressies en andere psychisch/emotioneel gerelateerde zitten ook positieve kanten. Dat stelt NOBCO-coach Greet Vonk, die veel onderzoek heeft gedaan naar dit thema. “De burn-out zelf zorgt niet voor de groei, maar het worstelen met allerlei klachten, een persoonlijke crisis of moeilijke omstandigheden wél.”

Tekst: Lisa Petersen

Greet Vonk heeft onderzoek gedaan naar mensen die zijn hersteld van hun burn-out en weer volledig aan het werk zijn. Ze onderzocht of deze mensen sterker uit hun burn-out zijn gekomen. “Voordat ik mijn onderzoek deed, was het uitgangspunt – vanuit de wetenschappelijke visie – dat mensen niet meer op hun oude niveau konden functioneren nadat ze een burn-out hadden gehad. Dat intrigeerde én irriteerde mij.” Vanuit haar praktijk herkende Greet dit namelijk helemaal niet. “Mensen die ik coachte, kwamen er bijna allemaal sterker uit.”

## Onderzoek

Na een studie van twee jaar en ‘bizar veel leeswerk’ stuitte Greet op het fenomeen ‘posttraumatische groei’ (PTG). Het wetenschappelijke begrip voor groeien door tegenslag. De belangrijkste bevindingen uit haar onderzoek zijn kort samengevat:

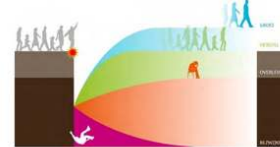
1. Gemiddeld gezien zijn bij medewerkers die een burn-out hebben gehad de scores op burn-outmetingen hoger (door restklachten) dan bij medewerkers die geen burn-out hebben gehad.

2. Medewerkers die een burn-out hebben gehad, zijn net zo bevlogen als medewerkers die geen burn-out hebben gehad.
3. De mate van posttraumatische groei beïnvloedt de scores van ‘bevlogenheid’ positief en de scores van ‘burn-out’ negatief. Hoe hoger de scores op PTG zijn, hoe meer bevlogen iemand is en hoe minder burn-outrestklachten er zijn – of zelfs helemaal geen restklachten.

## Talenten en valkuilen

Hoe kan een burn-out iets positiefs opleveren? “Je hebt het spreekwoord ‘What doesn’t kill you, makes you stronger’. Dat is eigenlijk waar dit over gaat: als je echt iets vervelends meemaakt, kan je eronder bezwijken, je kunt in een overlevingsstand terechtkomen, je kunt herstellen óf je kunt juist groeien. De burn-out zelf zorgt niet voor groei, maar het worstelen met allerlei klachten, een persoonlijke crisis of moeilijke omstandigheden wél.” Door het proces van worsteling toe te staan en ‘bloedeerlijk’ naar jezelf te zijn, realiseer je groei. Greet licht toe: “Dit is mogelijk doordat je tijdens het proces je eigen – gekende en ongekende – talenten beter leert

kennen en je eigen valkuilen leert te hanteren.” Zowel in de professionele wereld als door het ‘algemene publiek’ wordt gedacht dat mensen met psychisch/emotioneel gerelateerde klachten blijvend kwetsbaar zijn. Greet: “Bij de behandeling van psychische klachten ligt de focus vaak op problemen, beperkingen en tekortkomingen. De behandeling is geslaagd als de klachten zoveel mogelijk verminderd zijn. De aanvankelijke ‘restklachten’ worden teveel beschouwd als eindresultaat.”



## Hulpbronnen

Dat gebeurt ook bij burn-outklachten, weet Greet. Bij mensen die een burn-out hebben gehad, wordt vooral ingeprent om de eigen grenzen te blijven bewaken. “Voor het realiseren van PTG is een hele andere focus nodig. Bijvoorbeeld: wat zijn je krachten, talenten, vaardigheden en hulpbronnen? Hoe kan je die versterken om zo als het ware ‘over je klachten’ heen te groeien? PTG leidt tot transformatie en mensen ervaren hierdoor een hogere kwaliteit van leven.”

## Vitaliteit

Bij het coachen let Greet niet alleen op de psychische kant van het verhaal, maar neemt ze ‘de hele mens’ – dus ook het fysieke – mee. “Soms staan mensen letterlijk scheef door druk en stress. Vitaliteit gaat dus veel verder dan alleen het psychisch welbevinden. Fysieke klachten hebben ook weer invloed op hoe iemand zich voelt en vice versa. Vitaliteit is dus dat iemand gezond is qua lichaam en geest en ook verantwoordelijkheid neemt om dat (duurzaam) zo te houden.”

Wat zijn de belangrijkste oorzaken die een vitaal leven in de weg staan? Volgens Greet is dit te verdelen in drie categorieën:

1. **Voeding** - “We krijgen steeds slechte voedingsadviezen. Denk aan de Schijf van 5 en dergelijke. Ook mensen die bewust met eten omgaan en gezond denken te eten, doen dat vaak niet. Ik zou mensen adviseren om zich te verdiepen in up-to-date voedingsadviezen zoals beschreven staat op websites als fitmetvoeding.nl, iamafoodie.nl, debestebalans.nl en oorsterk.nl.”

2. **Beweging** - “Ik denk dat de meeste mensen wel weten dat beweging goed is, maar dat ze het geen of te weinig prioriteit geven en denken dat andere dingen in

het leven belangrijker zijn. Je merkt pas hoe belangrijk gezondheid is als het niet meer hebt. Hoe je weer gaat bewegen? Tja, gewoon doen! Verdiep je bijvoorbeeld in de nieuwe aanpak rondom diabetes type 2. Er zijn prachtige resultaten bereikt door middel van beweging en voeding.”

3. **Emoties** - “Negatieve emoties worden vaak als onwenselijk geduid en dan onderdrukt. Iemand leren om op het juiste moment eerlijk naar en op zichzelf te mogen reageren, geeft een soort van ontspanning, omdat er ruimte gegeven wordt. Bijvoorbeeld: bij verontwaardiging over iets oneerlijks mag je dat uiten in een passende vorm (bijvoorbeeld even mopperen). Doe je dat niet, dan stapelen diverse gebeurtenissen zich op en ontstaat er op den duur een absoluut niet passende im- of explosie. In onze praktijk hebben we gemerkt dat er maar weinig mensen zijn die goed weten hoe ze met hun emoties (vooral de negatieve) kunnen omgaan. We zijn bezig om daarover een boek te schrijven met hele concrete handvatten en metaforen.”

## Wandelen

Hoe kunnen coaches hun cliënten helpen te werken aan een vitaler leven? Greet: “Door te helpen bij het intrainen van betere gewoontes. En: practice what you preach. Dan kun je mensen erover vertellen – vanuit een doorgewinterde ervaring.” Zelf probeert Greet ook zo vitaal mogelijk te leven. “Ik rook niet, drink zelden alcohol en eet vegetarisch en gezond. Ik heb de mazzel dat ik letterlijk aan de rand van het Nationaal Park Veluwezoom woon. Ik wandel daar vrijwel dagelijks.” Greet merkt bij zichzelf dat wandelen heel goed werkt. Niet alleen lichamelijk, maar ook in geestelijk opzicht. “Onder het wandelen heb ik tijd voor mezelf en denk ik na over wat me bezighoudt. Ik uit dan mijn emoties als ik dat niet eerder kon of ik dat niet wilde door de omstandigheden. Ook kijk ik bloedeerlijk naar mezelf en mijn reacties op gebeurtenissen in mijn leven.” Daarnaast drinkt Greet bijna alleen maar warm water. Daar was ze twintig jaar geleden mee begonnen vanwege maagklachten. “Na een paar weken vond ik het lekker, dus daarna ben ik er mee doorgegaan. Dat is bijzonder gezond. Er is ook een boek over: Water, het goedkoopste medicijn.”

**‘Soms staan mensen letterlijk scheef door druk en stress’**

## Wetenschappelijke vaktijdschrift

De uitkomsten van haar onderzoek naar PTG zijn vernieuwend en van groot belang voor de werkpraktijk en voor de wetenschap. Er verschijnt binnenkort waarschijnlijk een artikel in een internationaal wetenschappelijk tijdschrift over haar scriptie. Het artikel heeft Greet in samenwerking met haar afstudeerbegeleiders geschreven (professor Judith Semeijn, hoogleraar Duurzaam Human Resource Management en professor

Tinka van Vuuren, hoogleraar Vitaliteitsmanagement). "Een eerste versie van het artikel is geaccepteerd en er is gevraagd om nog een paar dingen beter uit te leggen. Het wachten is nu op de definitieve uitslag. Ik vind het spannend en hoop heel sterk dat het gaat lukken. Het voelt toch wel echt bijzonder om als coach eventueel een artikel in een internationaal, wetenschappelijk vak-tijdschrift op je naam te hebben."

## 'Negatieve emoties worden vaak onderdrukt'



Beeld: Carola Doornbos



### Over Greet Vonk

Greet Vonk is NOBCO/EMCC Master Practitioner Coach. Ze is gespecialiseerd in TSI Trimetrix ontwikkelingsmethodes en heeft wetenschappelijk onderzoek gedaan naar posttraumatische groei. Haar inzichten deelt ze met verschillende doelgroepen. Ze heeft gesproken op het Europese Congres Positieve Psychologie en op het wetenschappelijke symposium van de NOBCO. Ook verzorgt ze workshops voor onder andere coaches, psychologen, behandelaren, HRM-/zorg-/arboprofessionals en leidinggevenden. Daarnaast heeft ze – in samenwerking met collega Anja Jonkind - Et Emergo opgericht, een landelijk multidisciplinair ontwikkelcentrum: [www.et-emergo.nl/home](http://www.et-emergo.nl/home). Samen met Anja geeft ze trainingen aan mensen die PTG willen bereiken.



## NOBCO-Thesisprijs Coaching 2019

De Nederlandse Orde van Beroepscoaches stelt zich ten doel de professie van coaching kwalitatief te ontwikkelen door o.a. wetenschappelijk onderzoek en publicaties op dit gebied te stimuleren. Daarom looft de NOBCO tweejaarlijks de Thesisprijs uit aan de beste afstudeerscriptie over coaching.

**Doe mee en maak kans op deze eer en een geldprijs!**

### Waar moet je thesis aan voldoen?

De thesis dient als hoofdonderwerp coaching, mentoring of navenante begeleidingsvormen te hebben. Eigen empirisch onderzoek geniet in principe de voorkeur, maar goed gedocumenteerde case-studies of meta-analyses komen ook in aanmerking. Het kan zowel een master- als een bachelor-thesis betreffen, afgerond tussen 1 september 2017 en 1 september 2019 door een student aan een Nederlandse of Belgische Universiteit, Hogeschool of post-HBO of een Nederlandse student aan een buitenlandse universiteit. Co-producties van twee of drie studenten zijn toegestaan. De thesis dient in het Nederlands of Engels te zijn geschreven en door de onderwijsinstelling met een voldoende te zijn gehonoreerd.

### Hoe verloopt de selectie?

De NOBCO Commissie Wetenschappelijk Onderzoek maakt uit de ingezonden theses een eerste selectie (long list). De Thesisprijsjury stelt vervolgens een shortlist van drie genomineerden samen en kiest uit deze de winnaar. De jury van deskundigen uit het veld en de wetenschap zal in 2019 definitief bekend worden gemaakt. De jury behoudt zich het recht voor om bij onvoldoende

kwalitatief goede inzendingen de NOBCO Thesisprijs een jaar op te schorten of de afrondingstermijn te verlengen.

### Wat kun je winnen?

De winnaar ontvangt een geldprijs van € 1.000,- en een certificaat. De andere twee genomineerden ontvangen elk een geldprijs van € 250,- en een certificaat. De prijzen worden uitgereikt op de Landelijke NOBCO Bijeenkomst 'Onderzoek en Coaching' op 28 november 2019. De theses van de drie genomineerden worden gepubliceerd op de NOBCO website.

### Deadline inzenden 9 oktober 2019

De thesis en [dit formulier](#) digitaal uiterlijk 9 oktober 2019 inzenden via [info@nobco.nl](mailto:info@nobco.nl).

Meer weten over de Commissie Wetenschappelijk Onderzoek, [klik hier](#)

## Save the date

Symposium Coaching en Onderzoek 28 november 2019

Thema: Hoe kunnen we de brug tussen wetenschap en praktijk verder versterken? Op dit moment leggen we de laatste hand aan een mooi programma met top sprekers. Houd de [website](#) in de gaten voor het laatste nieuws! Je kunt je al aanmelden via [deze link](#).