



Hoofd en hart

Onlangs verscheen het artikel "Psychologen trekken het niet meer: ["Wachlijsten worden zelfs afgesloten door overvloed aan aanvragen"](#)". Wat nu? Wie kan dan wel helpen?

In Boekt wonen 3000 inwoners en werken ook heel wat zorgprofessionals. Met Veerkrachtig Boekt willen we hen ondersteunen en een kleine glimp bieden van alternatieven die mogelijk zijn wanneer je in deze coronaperiode een uitlaatklep nodig hebt en/of op een wachtlijst voor professionele hulp staat.

Zelf inzetten op veerkracht... op onze facebookpagina [Veerkrachtig Boekt](#) vind je regelmatig links naar tools zoals [www.checkjezelf.be](#) of [www.geluksdriehoek.be](#). Maar wat als die je niet voldoende helpen? Dan kan je bij een coach terecht.



Annick Rogiers is inwonster van Boekt, uitbaatster van de vakantiewoning Casa Maran en o.a. gecertificeerd ICF-coach. Ze helpt cliënten en/of organisaties bij o.a. traumaverwerking. Dit kan een (plots) overlijden van een collega zijn bijv. door ziekte, verkeersongeval, arbeidsongeval, **corona**,.... maar ook bij plots ontslag van werknemers enz. Dit kan heel wat leegtes of balansverschillen veroorzaken. Hoe wordt deze leegte opgevuld? Wat is de impact en het effect op het team en de organisatie? Hoe ga je om met het

slachtoffer en je collega's? ... Daar helpt Annick naar antwoorden zoeken. Maar Annick is een bezige bij en doet nog meer...

Annick maakt ook deel uit van het **Coaching for Heroes**-team ([www.coachingforheroes.be](#)). Dit team bestaat uit een 90 tal coaches met een minimum aan 300 uur coachingservaring. Zij ondersteunen **op vrijwillige basis** de zorgverleners van woonzorgcentra. "De liefde die ik mag ervaren via workshops of individuele coachings is dubbel" vertelt Annick. "Het geeft de verscheurende realiteit binnen de WZC weer, maar ook de enorme dankbaarheid".

Wat is het verschil tussen een coach en een therapeut?

“Een coach concentreert zich op het heden en de toekomst, terwijl een therapeut zich meestal bezighoudt met het verleden. Counseling die op korte termijn gericht is, ligt eigenlijk dicht bij coaching terwijl psychoanalyse over een lange periode fundamenteel verschillend is.”

“De intenties voor coaching en therapie zijn totaal verschillend”, vertelt Annick. “In eerste instantie gaat coaching streven naar het verbeteren van persoonlijke doeltreffendheid. Om dit doel te bereiken zal een coach een klant leiden naar het bewust omgaan met de eigen denkpatronen en emotionele reacties die problemen opleveren in zijn omgeving. In therapie ga je de levensgeschiedenis grondig onderzoeken welke aan de basis kan liggen.”

“Ik hoor je al zeggen: “Ja, maar er zijn al zoveel coaches, iedereen noemt zich coach...hoe weet ik nu of ik terecht ben met een ‘goede coach’?” Wat is een ‘goede coach’ voor jou? Je kan er wel van op aan dat een ICF gecertificeerde coach onderworpen is aan een ethische code en een gedegen opleiding genoten heeft.”

“Mijn ervaring leert me dat Corona een enorme impact heeft op het welzijn van ieder van ons. Men voelt zich vaak in de steek gelaten of niet begrepen. Men tracht een weg te vinden in het verhaal. Ik probeer deze mensen dan te ondersteunen. Dit doe ik niet alleen. Ik laat me ook ondersteunen door therapeuten, psychologen, coaches, advocaten, zodat iedereen de mogelijkheid krijgt om de meegemaakte gebeurtenissen een plek te geven.”

Wil jij graag beroep doen op Annick, dan kan je contact met haar opnemen via



Annick Rogiers – www.annickrogiers.be – info@annickrogiers.be –
Mobile + 32 497 29 50 43 - <https://be.linkedin.com/company/annickrogiers>

