

# Van crashen naar coachen

*Koos Schinkel, een succesvolle verkoopmanager, overleefde de Turkish Airlines vliegtuigramp van vlucht TK1951 die in 2009 plaatsvond bij de Polderbaan van de luchthaven Schiphol. Bij deze vliegramp raakten 89 passagiers gewond en verloren 9 mensen, waaronder de drie piloten, het leven. Sinds hij deze crash kon navertellen is Koos niet meer werkzaam in de Sales. Hij is tegenwoordig een bevlogen NLP-coach en hypnotherapeut en begeleidt onder andere mensen met trauma en vliegangst. Een interview van Annemarie Tjerkstra, NLP-trainer, over hoe het ene tot het andere heeft geleid. Het verschil tussen slachtoffer en ervaringsdeskundige, of in NLP termen: om van de gevolgtant aan de oorzaakkant te gaan staan en de regie over je eigen leven te herpakken na tegenslag en trauma.*

**Om maar met de deur in huis te vallen: kun je vertellen hoe je leven is veranderd sinds het ongeluk?**

Ik had carrière gemaakt in de verkoop, ik was accountmanager, communicatieadviseur en uiteindelijk verkoopmanager. In die laatste baan was ik net drie weken werkzaam. Het was een topbaan en ik had het er erg naar mijn zin. Maar toen kwam het vliegtuigongeluk op die Polderbaan. Ik zat vlak bij de plek waar het vliegtuig in tweeën is gebroken en werd uit het vliegtuig gelanceerd. Door de impact belandde ik een halve meter diep in de klei; ze hebben me uit moeten graven. Hierna veranderde alles. Het werd een volledige ommezwaai in mijn leven.

Na mijn revalidatie werd ik beroerd van de gedachte dat ik mijn werk weer moest doen. Ik had al workshops gegeven in commerciële communicatie en verkooptrainingen over 'de gunfactor'. Een stap naar verkooptrainer leek mij een logisch gevolg. Dus besloot ik de leergang voor trainers bij Schouten en Nelissen te gaan volgen. Tegelijkertijd ging ik ook een NLP-opleiding doen bij Mind Academy. Bij Schouten en Nelissen is NLP zowat vloeken in de kerk. Ze zweren heilig bij de RET (Rationeel Emotieve Therapie) van Ellis, wat ik trouwens ook in mijn praktijk gebruik. Voor mij bood NLP juist een goede aanvulling op de psychologische benadering. Tijdens de derde dag van het eerste blok van mijn NLP-opleiding viel het kwartje voor mij.

**Wat gebeurde daar?**

We deden het NLP-werkmodel. Een oefening met de huidige en de gewenste situatie met aan de linkerkant de hindernissen en rechts de hulpbronnen. Ik was bezig met de gewenste situatie van verkooptrainer te visualiseren en toen kwam er opeens een ander beeld, veel meer naar de coachkant. Op dat ogenblik veranderden alle dingen tegelijk, ik zag andere hulpbronnen, zowel intern en extern. Nieuwe mogelijkheden dienden zich aan. Ik had mijn missie gevonden. Na de Practitionerstraining ging ik meteen mijn Masters doen en aansluitend bij Robert Dilts in Santa Cruz de opleiding tot trainer consultant. Ook begon ik met Mindfulness. Mijn leven bracht me opeens aan de 'softe' kant. Zodoende heb ik in anderhalf jaar tijd negen trainingen en opleidingen gevolgd, naast NLP ook EMDR voor traumabehandeling en diverse hypnoseopleidingen. Alle behandeltechnieken waar ik zelf in mijn herstelproces baat bij had heb ik me eigen gemaakt. Op 25 februari 2013 ben ik mijn coachingsbedrijf begonnen: Take Off Support. Ik richt me op mensen die vlieg angst hebben of fobieën, maar ook burn-out of trauma.

**Wat deed je op het moment van de landing?**

Ik zat een toneelscript te lezen van een nieuwe bewerking van 'Op Hoop van Zegen' wat ik zou gaan regisseren. Om mij heen hoorde ik mensen gillen. Ik zat bij het raampje, zie de grond dichterbij komen en hoorde de motoren niet. Opeens bulderden de motoren weer, veranderde de stand van het vliegtuig. En daar was die enorme klap. Het geluid van scheurend metaal. Het vliegtuig brak precies onder de stoel waar ik zat en ik werd gelanceerd. Alsof ik door een zwart gat viel. Het volgende beeld dat ik had was die van koude klei, waar ik bloed op zag vloeien. Ik lag gedraaid als een wokkel en mijn rechterarm zat verticaal vast in de klei. Ik was half gescalpeerd dus ik bloedde en iedereen liep over

*Als coach kun je de ander begeleiden van de crash state naar de coach state, indien je zelf ook vanuit de coach state werkt*



me heen. Later in het ziekenhuis bleek dat ik letterlijk de voetstappen in mijn rug had staan. Ik moet een moment bewusteloos zijn geweest. Toen ik bijkwam was alles stil. Ik zag een passagier staan die foto's stond te maken van het vliegtuig en ik riep om hulp, maar die man was ook in vorm van shock. Toen zijn mijn collega's, die ook in vliegtuig zaten, teruggekomen om me te zoeken. Ik lag onder wrakstukken van het vliegtuig. Ze probeerden me te helpen, de een hield me wakker, de ander ging op zoek naar iets om me mee uit te graven. Uiteindelijk heeft de brandweer me uitgegraven en los kunnen knippen, ze moesten erg voorzichtig zijn vanwege de kerosine. Zagen kon dus niet vanwege de vonken, wat brand kon veroorzaken. Ik ben al die tijd niet echt bang geweest. Ik heb ook de film van mijn leven niet gezien.

Ik ben zwaargewond naar het VU Medisch Centrum Amsterdam gebracht, waar ik een aantal operaties heb ondergaan. Toen ik weer thuis kwam stond het hele huis vol met bloemen. Het was alsof ik getuige was van mijn eigen begrafenis en realiseerde me: ik doe er nog toe. Waarom? Niets is toeval. Ik vroeg aan een pastoor: kun je gezegend zijn als je niet gedoopt bent?. Het antwoord van die man was: Iedereen is een kind van God dus jij ook.

**Crash werd trauma?**

Na een dergelijke bijzondere ervaring was ik blij dat ik nog leefde. Ik was de eerste dagen in het ziekenhuis heel erg euforisch, ik bruisde gewoon. Er kwamen veel mensen met me praten en ik heb het verhaal van de crash heel, heel vaak verteld. Al die aandacht heeft meerdere kanten. Een op de drie mensen heeft wel een vorm van vlieg angst, dus iedereen identificeert zich met je en vindt het allemaal heel erg. Je bent 'slachtoffer' en dan ga je dat uiteindelijk ook zelf geloven. Je wordt geprogrammeerd door de omgeving. Iedereen wil het spannende verhaal horen. Hoe meer je het vertelt, hoe meer je in die slachtofferrol komt. Toen begonnen de psychische klachten. Situaties dat je in paniek raakt en je weet bij god niet waar dat vandaan komt. Toen ben ik EMDR gaan doen, ik was dat praten beu.

**Zou je kunnen zeggen dat je het trauma hebt opgelopen door al dat praten?**

Het trauma is gecreëerd door de sociale omgeving. Overigens gebeurt dit al in het ziekenhuis en trouwens met de beste bedoelingen. Als iedereen je vertelt dat je een slachtoffer bent, dan ga je het op laatst zelf ook geloven. Mijn zoektocht om het trauma weer kwijt te raken leidde mij langs vele behandelmethodes. Als ervaringsdeskundige heb ik alle informatie uit de eerste

hand. NLP is voor mij de basis van al mijn veranderingen. Het is een tweede natuur geworden. Met mijn verandering, veranderde de omgeving met mij mee. De meeste mensen wijten dat aan het ongeluk, maar voor mij komt het juist door weer zelf aan de oorzaak te gaan staan, in plaats van aan de gevolgtant. Dat is weer een van die principes van NLP.

**Bij onder andere de politie hebben ze de methode van 'debriefing' na bijvoorbeeld een schietincident, zou jij aanraden dat mensen er juist niet over praten als ze zo iets heftigs hebben meegeemaakt?**

Bij de politie werken ze met collega's, je praat met mensen die weten waar je het over hebt. Soms kan het heel goed zijn om je verhaal te doen. Maar wat er bij mij gebeurde is dat mensen vanuit hun eigen angst en emotie mij vragen stelden over het ongeluk. Op het moment dat de vraag gesteld wordt, kom je al in de herbeleving. Hoe meer je vertelt, hoe sterker dat wordt. Als mensen dan alleen maar zeggen hoe erg en vreselijk het is, bevestigen ze juist het gevoel van onmacht en angst dat in de kern van het trauma zit. En daarna stappen ze maar weer eens op. Je blijft dus steeds achter in die 'stuck state' van de crash. Voor mij is het heel belangrijk geweest om keuze te ontwikkelen om er wel of niet over te praten. Mijn advies zou zijn, als iemand wil praten, prima, als iemand er niet over wil praten, dring dan niet aan. Voor sommige mensen werkt het goed om je verhaal te doen en te ontlichten. Vooral als er dan geluisterd wordt met aandacht in plaats van dat mensen bezig zijn met hun eigen angsten. Maar sommige mensen gaan de herbeleving die het praten oproept liever uit de weg. Dan moet je iemand daar niet in stoppen. Mensen geven het zelf wel aan.

**Wat bied jij mensen met vlieg angst?**

'Vlieg angst' bestaat alleen bij mensen die een (bijna) ongeluk hebben ervaren. De meeste 'vlieg angst' valt onder de categorie hoogtevrees, claustrofobie en angst voor controleverlies. Uit een onderzoek van Lufthansa blijkt dat 1 op de 3 mensen die vliegen, last heeft van een vorm van vlieg angst. Ik stel dus eerst vast welke vorm van vlieg angst een cliënt heeft, dan doe ik een regressie om het ontstaan te vinden, want het is gegarandeerd ergens tussen nul en zeven jaar ontstaan. Daarna kunnen we het trauma aanpakken met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), of met IEMT (Integral Eye Movement Therapy).

**Hoe ben je er zelf vanaf gekomen?**

Allereerst: herkaderen van het vliegtuigongeluk. Ik zeg

## COACH State: vanuit compassie in het zelfde veld en dezelfde energiestroom als de cliënt komen.

nu dat Turkish Airlines zich niet heeft gehouden aan de service die ze op het ticket hebben beloofd, in plaats van dat ik een vliegtuigramp heb meegemaakt. Dat roept meteen een ander beeld op. 'Cold turkey' werkt soms ook heel goed. Zo heb ik na drie maanden bij Turkish Airlines een ticket gekocht naar Istanbul. Ik moest mijzelf bewijzen dat een landing meestal goed gaat. Dat was vooral op de heenweg niet gemakkelijk, maar het lukte wel. Toen ik later een lange afstand ging vliegen was dat ook voor mijn ouders en kinderen wel iets, dan komen ook de angsten van anderen weer voorbij en daar heb je dan ook mee te maken.

### Wat je gedaan hebt lijkt op een klassieke behavioristische techniek 'Flooding', hoe kijk je aan tegen gedragstherapie?

Veel vliegprogramma's die werken met systematische desensitisatie werken voornamelijk als een vorm van symptoombestrijding. De mensen leren dan wel in een vliegtuig te zitten, maar ze voelen zich toch niet goed. Je leert je ontspannen, maar de bron van de angst is niet weg.

### EMDR versus IEMT

Ik zwoer bij EMDR maar ik doe ook IEMT. Bij IEMT ga je alle oogposities na. Je werkt ook op meerdere niveaus dan alleen met een klacht. Wat mij betreft brengt IEMT veel meer dan EMDR en zijn de toepassingsgebieden breder. In mijn bedrijf heb ik een deskundige trainer, Hanneke van de Voort, die er in gespecialiseerd is. Zij geeft de IEMT trainingen in de opleidingen die ik verzorg. Ik houd EMDR er wel bij als behandelingsmogelijkheid. Zo geef ik bijvoorbeeld in mijn opleidingen ook nog steeds RET, dat werkt bij sommige mensen goed om een diagnose te stellen van overtuigingen en de waarden die hun gedrag sturen.

### Wat is je visie op NLP en heling?

In mijn omgeving zijn er meer mensen die een grote stap hebben gemaakt, van een werksituatie die niet bevredigend was, naar iets heel anders. Je komt met NLP in een deel van je onderbewustzijn waar je het bestaan niet van kent. Maar als je een beeld kunt maken van wat dat is en hoe je dat kunt bereiken, ver-



Koos Schinkel

andert de situatie voor jezelf en voor de omgeving ook. Dat komt omdat als iemand verandert het hele veld in beweging komt. Dit soort denken is ook NLP, ten minste volgens Robert Dilts. Hij benadert de spirituele kant van NLP en heeft dat geïntegreerd in zijn manier van denken en doceren. Hij leert dat de 'COACH State', zoals hij dat noemt, zo werkt dat je vanuit compassie in het zelfde veld en de zelfde energiestroom komt als de cliënt.

### Robert Dilts: van CRASH state naar COACH state

Robert Dilts beschrijft het zelf in NLP II The Next Generation – Robert Dilts & Judith DeLozier als volgt: In de COACH State ben je 'Centered, Open, Aware, Connected en Hold(ing)'. Daarmee creëer je de meest ideale omstandigheid om meer in contact te staan met jezelf, de ander en 'het veld' dat beiden omvat en overstijgt. Het is een soort alerte meditatieve staat die verder en voorbij gaat aan rapport en intentie. Het is de ultieme vorm van verbinding. Daartegenover plaatst hij de 'CRASH State' ('Contraction, Reaction, Analysis paralysis, Separation and Hurt/Hate'), een toestand waarin je verkramp bent, reactief, lamgelegd door analyseren, afgescheiden en vervloeid in pijn of haat. Als coach kun je de ander dus begeleiden van de

CRASH state naar de COACH state, maar alleen als je zelf ook vanuit de COACH state werkt. Robert Dilts werkt zelf ook zo. Als hij de groep traint heb je het gevoel dat hij tegen jou persoonlijk praat. Als het vanuit je hart komt en vanuit compassie, dan ben je een kanjer. Die man combineert het spirituele met NLP zonder een zwever te zijn. En hij is werkelijk geïnteresseerd. Hij spreekt van zijn 'Bank of Experience' dat is zijn persoonlijke verzameling van verhalen waar hij gevoelens of gedachten bij had. Toen hij in de training het verhaal vertelde van de piloot die de noodlanding op de Hudson River had gemaakt – Dilts had hem gesproken – had ik het gevoel: hij vertelt dit speciaal voor mij, ik kan me identificeren met de piloot en ook weer niet. Toen vroeg ik: mag ik een ervaring delen, en hoorde mezelf zeggen: achteraf was voor mij het ongeluk een 'blessing in disguise'. Dat gaf wat reacties, want sommige mensen zeiden dat het toch niet waar kon zijn voor de mensen die waren gestorven. Maar voor mij persoonlijk is het wel zo. Het heeft mijn hele leven veranderd.

### Tenslotte, heb je dingen geleerd over trauma die het modelleren waard zijn?

Laat je niet gek maken door je omgeving en vertrouw op je eigen veerkracht. Emoties zijn er om je te beschermen. Hoe je met je angsten kunt omgaan? Je moet ze omhelzen. Niemand wil weer in die gevoelens gaan zitten. Maar je moet je realiseren, het zijn gevoelens in het nu, het is een fysieke reactie, geen breinactiviteit. Het is ook belangrijk om gevoelens te scheiden van elkaar. Angst voor de angst is het ergst. De angst is er gewoon om jou te beschermen, je moet dat niet als een vijand zien. Dan gaat het erom hoe ga ik dat doseren? Daar heb je hulpverleners voor, soms is dat handig en dan heb ik het niet over mensen volstoppen met pillen. De een kan het wel zelf, maar als je in een dergelijke spiraal komt waarin iedereen je een slachtoffer vindt, dan kom je aan de gevolgtant te staan. Laat je niet een slachtofferschap aanpraten maar luister naar jezelf.

Om een concreet voorbeeld te geven: er zijn zenuwbannen in mijn been kapot en mijn voet doet ook gewoon pijn. Maar door te accepteren dat de pijn er is, wordt het een deel van mij, het wordt opgeslagen in het onderbewuste en dat geeft me de ruimte om mijn focus op andere dingen te leggen; dat is een 'mindset'. Als je iets mankeert en we gaan ons daar op focussen dan vullen we het hoofd met negativiteit, maar als je de omstandigheden toelaat, omdat het er gewoon is dan ga je het leren accepteren. Als ik terugdenk aan het ongeluk is het nu positief geworden, EMDR heeft het voor mij geneutraliseerd.

### Mijn levensdoelen?

Ik wil een footprint achterlaten, ik wil er toe doen. Ik wil dat mijn leven waarde heeft. Ik heb recent iemand van 90 jaar behandeld met een oorlogstrauma van Nederlands Indië. Die man is daarmee thuis gekomen, heeft zich daar zijn leven lang schrap tegen gezet. Toen hij ziek werd kwamen de nachtmerries. De volvoering die het geeft als je iemand echt geholpen hebt, dat ze weer vrede vinden, dat ze weer kunnen slapen, dat is meer waard dan al die duizenden euro's van een grote commerciële deal.

Mijn motto: Verwarring is slechts een doorgang naar een nieuwe realiteit. Het verleden is een illusie en de toekomst is een onbeschreven blad en als je de regie neemt over je eigen leven kun je je eigen stuk schrijven.

### KOOS SCHINKEL WERKT VANUIT ZIJN EIGEN PRAKTIJK TAKE OFF SUPPORT IN DE LIER ALS MENTAL TRAINER/COACH, HYPNOTHERAPEUT EN EMDR-SPECIALIST.

Voor meer info en contact:  
[www.takeoffsupport.nl](http://www.takeoffsupport.nl)

### ANNEMARIE TJERKSTRA IS PSYCHOLOOG EN NLP TRAINER/COUNSELOR. ZE BEGELEIDT LEER- EN INTERVISIE-GROEPEN GERICHT OP PERSOONLIJKE, PROFESSIONELE EN SPIRITUELE ONTWIKKELING. ZIJ SCHRIJFT OVER DE GRENSGEBIEDEN TUSSEN NLP, WETENSCHAP EN SPIRITUALITEIT EN HEEFT AAN DE VERTALING VAN ORIGINS OF NLP MEEGEWERKT.

Voor meer info en contact:  
[www.amieconsult.nl](http://www.amieconsult.nl)



Annemarie Tjerkstra