

Een moeilijke tijd op je werk, vastzitten met een studie of problemen in een relatie. Liesbeth Bouwhuis is coach en wil mensen helpen met vragen en problemen waar ze zelf niet uitkomen. Ze ontwikkelde daarvoor een speciale en snelle methode, de zogenaamde Bepper Balance Methode. Haar cliënten gaan aan de slag met een houten bord en een zakje gekleurde steentjes om hun vragen en dilemma's op te lossen.

Tekst: Anika van de Wijngaard Foto: Taco van der Eb



Liesbeth Bouwhuis.

Een bord dat vragen oplost

Een probleem hebben in het dagelijks leven of juist de behoefte voelen om het roer volledig om te gooien. Als coach helpt Bouwhuis haar cliënten daarbij. Ze doet coachingssessies, maar zet tegenwoordig ook een bijzonder hulpmiddel in: de Bepper Balance Methode. Dit hulpmiddel staat op de salontafel in haar kamer: het is een houten bord met negen uitgesneden cirkels erin. Er liggen ook twee stiften bij en een zakje met gekleurde steentjes, zogenaamde gems. Het lijkt op het eerste oog op een spelletje en het blijkt ook daadwerkelijk dienst te kunnen doen als spel. Het is namelijk niet gemaakt met één doel, legt Bouwhuis uit.

Het bord heeft ze daarom ook de BEPPER 3-in-1 genoemd. Het spel dat met het bord gespeeld kan worden, lijkt op drie-op-een-rij. Daarnaast is het ook een educatief hulpmiddel om kinderen te laten

'Het bord geeft eerlijker weer wat je vindt'

oefenen met cijfers en rekenen. Toch wordt het door Bouwhuis vooral ingezet als hulpmiddel bij sessies. Met de Bepper Balance Methode

krijgen cliënten volgens Bouwhuis meer inzicht in hun vragen of problemen, en het biedt hulp bij het maken van keuzes. Vaak is één sessie al voldoende om dilemma's op te helderen, aldus Bouwhuis. Ook is er voorafgaand aan de sessie meestal geen intakegesprek nodig.

Visuele methode

Ze ontwikkelde de methode meer dan een jaar geleden. „Het lijkt niet op de methodes die ik heb geleerd of gezien”, vertelt ze. Bij coachingssessies worden weleens hulpmiddelen gebruikt, zoals kaarten. Er wordt dan vooral veel gewerkt met tekst. Volgens Bouwhuis is de Bepper Balance Methode een visuele methode en werkt het dus ook goed voor mensen die geen gemakkelijke praters zijn. Bouwhuis merkt dat haar cliënten meer afgaan op hun instinct met het bord dan dat ze doen in een gesprek: „Het geeft eerlijker weer wat je voelt.”

Met een stift wordt bovenaan het

bord een vraag opgeschreven en vervolgens wordt boven elke cirkel een onderwerp opgeschreven die aansluit bij de vraag. Bouwhuis vraagt dan aan haar cliënt om de gems van een bepaalde kleur te verdelen over de negen cirkels om daarmee aan te geven wat het zwaarst weegt. Nadat de gems zijn neergelegd, stelt ze een nieuwe vraag en dan moeten de overige gems worden verdeeld. Het gaat net zo lang door tot antwoord op de hoofdvraag, die bovenaan het bord is gezet, duidelijk wordt voor de cliënt. „Dit kan goed helpen om iemand zelf tot een inzicht te laten komen”, stelt Bouwhuis.

Op zolder

Het bord vervaardigt ze zelf op haar zolder. Hoewel iedereen het via haar website kan bestellen, merkt ze op dat het belangrijk is om met de methode te werken onder begeleiding van een coach, mediator, orthopedagoog, jeugd- of jongerenwerker. Ze werkt zelf

voornamelijk met volwassenen, maar ze stelt dat het bord ook gebruikt kan worden op scholen om kinderen en jongeren te helpen. „Een kind komt zelf niet zo vaak met een coachingsvraag, maar een volwassen begeleider of docent kan wel opmerken dat er iets aan de hand is met een kind”, zegt Bouwhuis. „Juist voor deze groep werkt de methode ook goed omdat ze niet zoveel hoeven te praten.” Behalve haar coachingssessies, geeft Bouwhuis ook trainingen en workshops door het hele land. Tijdens deze sessies laat ze meerdere mensen tegelijkertijd aan de slag gaan met haar methode, wat ze 'simultaan-beperpen' noemt. De methode werkt niet alleen om een individu te helpen, maar kan ook worden ingezet bij relatietherapie. Zowel bij kinderen als volwassenen kan de methode ervoor zorgen dat de zogenaamde onderbuikgevoelens boven tafel komen. „Daardoor krijg je een eerlijk beeld van hun innerlijke beleving.”