

## Patient Empowering

**Interview van Lucy Platvoet met Robert Dilts over NLP-Healthcoaching, Groesbeek, 17 okt.2013**

Robert Dilts is een van de grondleggers en belangrijke ontwikkelaars van NLP-Healthcoaching. In de jaren 80 was zijn moeder ongeneeslijk ziek. Ze had borstkanker en de dokters zeiden niks meer voor haar te kunnen doen. Robert heeft haar met zijn NLP-inzichten en technieken van die tijd geholpen. Ze genas en heeft nog jaren gezond geleefd.

Sindsdien zijn er veel NLP-toepassingsmogelijkheden ter bevordering van gezondheid en welbevinden bijgekomen. En nog steeds is dit terrein in ontwikkeling. De resultaten hiervan zijn gebundeld in de Health Certification training, die sinds een aantal jaren ook in Nederland wordt gegeven. Robert Dilts is een van de ontwikkelaars en trainers van deze opleiding.

Lucy Platvoet volgde deze training in 2005/2006 en met groeiend enthousiasme past zij de daarin verworven inzichten en vaardigheden toe in haar praktijk. Zij zag dat Robert Dilts naar Nederland kwam en greep de kans om hem te vragen naar zijn ervaringen en inzichten op het terrein van Healthcoaching.

Anderhalf uur pauze had Robert Dilts tijdens zijn training "Leadership and Well-Being in the Face of Adversity", die hij voor het IEP gaf op 17, 18 en 19 oktober in Groesbeek, Nijmegen. In deze pauze was hij graag bereid tot een interview over NLP-Healthcoaching. Hoewel menig deelnemer aan de training in gesprek wil met Dilts, en ook voor hem een pauze welkom kan zijn, maakte hij alle tijd voor een stevig gesprek over de mogelijkheden en ontwikkelingen in NLP-healthcoaching, over de plek daarvan binnen NLP en de verhouding tot de gangbare medische aanpak in onze westerse wereld.

### **Lucy Platvoet: Hoe zou je uitleggen aan een arts wat NLP-Healthcoaching is en kan?**

Robert Dilts: Ik zou zeggen, Healthcoaching is geen alternatief voor maar een geïntegreerd deel van de gezondheidszorg. Daartussen is een groot verschil. Onze benadering is erop gericht complementair te zijn en geïntegreerd in de gangbare medische praktijk.

NLP heeft expertise in het activeren en inzetten van de innerlijke hulpbronnen van een patiënt voor eigen gezondheid en heling. Simpel gezegd: de traditionele medische praktijk helpt genezen van buitenaf, en NLP vult dit aan door hulpbronnen van binnen. Volgens placebo-onderzoek kan een placebo, ingenomen door iemand die daarin gelooft, onder bepaalde omstandigheden opzienbarende resultaten hebben. Bij NLP zijn we ervan overtuigd dat dit in enige mate mogelijk is voor iedereen. Dit omdat we in staat zijn de patiënt actief te laten deelnemen aan zijn eigen genezingsproces. NLP kan een partner van de dokter zijn.

5 jaar geleden deed ik een project voor de National Health Group (NHG) van Singapore, een belangrijke groep daar. Ik trainde een groep dokters, verplegers en maatschappelijk werkers. En die trainden weer anderen, zodat alle leden van de NHG deze tools leerden.

De training bestond uit twee delen: een over communicatie en relatievaardigheden, en de ander over 'patient empowerment tools', technieken om bij patiënten hun eigen geneeskraft te versterken. Diabetes patiënten bijvoorbeeld, die hun gedrag niet veranderen, zwemmen tegen de stroom in.

Door de effecten van deze training nam de deelname van de patiënten aan hun eigen genezingsproces toe. Dat maakte dat het met de helft van de patiënten een stuk beter ging. NLP helpt de patiënt te doen wat die kan in goede samenwerking met de dokter.

**LP: En hoe zou je Health Coaching uitleggen aan een patiënt, die geen idee heeft van Health Coaching?**

RD: Ik zou dan zeggen: "Jij kunt het verschil maken in je genezingsproces". Als mensen iets bijzonders kunnen, kan NLP precies uitzoeken hoe die dat kan, en dat aan anderen leren. Dat noemen we modelleren. Dat doen we ook met mensen, die in staat zijn om de best mogelijke resultaten te bereiken met hun gezondheid. NLP beschikt over eenvoudige technieken, handvatten en praktijken, die je helpen om samen met je dokter aan je verandering te werken.

Daarnaast zou ik zeggen dat er naast medische ook NLP-tools zijn. Psychologische tools die je de ene keer helpen om verbinding te krijgen met je hulpbronnen, en de andere keer helpen om je eigen innerlijke vaardigheden en krachten te benutten .

De belangrijkste 3 uitdagingen voor patiënten zijn hulpeloos, hopeloos en waardeloos: "Ik kan er niks aan doen, ik ben slachtoffer, ik ben waardeloos, ik verdien het niet". NLP kan mensen helpen optimistisch en vol vertrouwen te zijn, en een groter gevoel van zelfwaarde te hebben.

Vorig jaar ging mijn vrouw Deborah door een proces van borstkanker. We keerden ons niet af van de dokters. Zij werkte mee aan de behandelingen. Het was overduidelijk dat ze geen slachtoffer zou zijn en alleen maar dat zou doen.

NLP helpt om ALLE hulpbronnen te gebruiken, niet enkel NLP. Deborah veranderde haar dieet, NLP hielp daarbij. Ze deed acupunctuur and NLP hielp de werking versterken. Ze ging mediteren, koos voor hypnose, deed veel dingen in een holistische benadering, waar alles samenwerkt.

De resultaten van die combinatie waren erg effectief. Ze dachten dat ze haar hele borst moesten wegnemen omdat de tumor 28 mm. groot was. Maar door haar aanpak kon ze de tumor terugbrengen naar 8 mm. Ze bespaarde zo haar borst. Ze hoefden enkel de tumor te verwijderen. Dus, ik ben erg overtuigd.

NLP kan wonderen maken, maar moet dat niet persé. NLP helpt om de grootste vooruitgang te boeken bij wat je ook maar beslist om te doen.

**LP: Ik vertel altijd dat het lichaam een natuurlijk herstelvermogen heeft, dat altijd actief is. En zo niet dan heeft het daar een goede reden voor. Met NLP kun je die reden vinden en de belemmering voor het natuurlijk herstel weghalen.**

RD: Ja dat is zo. Dat kun je onder andere merken aan het placebo effect. Er is veel bewijs dat het lichaam zichzelf heelt en soms niet, zoals bij kanker. Je hebt het mooi gezegd, dat we de belemmering weg kunnen halen door die reden te begrijpen.

**LP: NLP heeft verschillende groeistadia doorgemaakt, er is sprake van verschillende generaties NLP. Lang geleden werkte je met je moeder. En nu je met Deborah werkt – werk je met haar?**

RD: Natuurlijk doe ik dat, ja, we doen dat als goede partners.

**LP: Is er verschil in je werkwijze ten opzichte van toen?**

Er is verschil. In de situatie met Deborah ben ik haar man en levenspartner, en bij mijn moeder was ik haar kind.

Als je werkt met mensen, die je na aan het hart liggen is er een valkuil. Uit wanhoop kun je denken: "Ik moet helpen, dat is mijn verantwoordelijkheid, het is mijn schuld". Maar als je wilt helpen, is het eerste wat je te doen staat aan jezelf werken. Wees erop alert, dat je denkt: "Ik kan hier kalm zijn, op mijn gemak, en vrede hebben met wat er ook gebeurt en met wat dan ook mijn partner, moeder, cliënt beslist."

Een groot verschil is, dat ik dat gebied nu zo goed ken. Bij mijn moeder was het voor het eerst, en de dokters zeiden: "Wij kunnen het niet behandelen, het is te ver gevorderd." Medisch konden ze haar niet helpen. Het was als een verloren zaak. Dus we werkten minder als partners van de dokters en meer door het vinden van extra mogelijkheden. Het was een opmerkelijk herstel.

Bij Deborah wisten we beter welke stappen we konden nemen en waar we op moesten letten. Dat betekent niet dat het makkelijk is. Er gebeuren nog steeds onverwachte dingen. Je moet nog altijd omgaan met natuurlijke angsten en zorgen. Maar voor mij was het – omdat ik dat gebied nu bekend was in mijzelf en in het werken met anderen – bij Deborah een soepeler verlopende reis. Het was veel makkelijker om vertrouwen te voelen en te weten dat je op het goede spoor zat.

**LP: Wat zijn de belangrijkste stappen voor een Healthcoach bij het coachen van iemand, die na aan het hart ligt?**

RD: Ik leerde bij mijn moeder hoe ik haar meer als cliënt kon zien, en hoe ik me bij mijn cliënten meer kon voelen zoals bij mijn moeder. Ik kon mijn cliënten dichterbij mijn hart voelen, en meer afstand ten opzichte van mijn moeder – op een positieve manier. Ik was dus minder gehecht.

Als ik met een cliënt ben, ligt het voor de hand, dat ik dat doe om mijn cliënt te dienen, niet mijzelf. Hoe dichterbij je staat bij iemand, des te meer verkeer je in grijs gebied. Zoek dan een toestand van innerlijke congruentie en bezie je motieven kritisch.

**LP: Heeft dat ook te maken met 'het veld'?**

RD: Ja, en met rapport. De kwestie van veld en rapport is erg belangrijk. Als mijn vindingrijkheid/vertrouwen (resourcefulness LP) resoneert met dat van de anderen, is er een positief veld. Maar als mijn verwarring of angst resoneert met hun angst, dan maak je die alleen maar groter.

Techniek is belangrijk, proces is belangrijk, maar nog belangrijker bij Healthcoaching is de kwaliteit van het veld. NLP kan dokters en patiënten helpen om die te laten verbeteren en toenemen. Een van de belangrijkste beïnvloedende factoren van de effectiviteit van een placebo is de kwaliteit van het rapport van degene, die de placebo toedient. Een positief veld kan alle soorten genezing sterk bevorderen. Je moet helder, congruent en schoon zijn.

**LP: Wat is er in Healthcoaching gewonnen sinds je met je moeder werkte?**

RD: Elk NLP kent modelleren. Door te ontdekken wat werkt kun je een stapsgewijze aanpak ontwikkelen. Kun je beginnen de verschillen te vinden, die het verschil maken. Dit geldt ook voor Healthcoaching.

Aan het begin van elk type coaching ontdek je al doende en in samenwerking je aanpak. De volgende keer ken je de bakens en weet je hoe je te eindigen, dan gaat het soepeler en makkelijker. Je kunt beter de resultaten voorspellen, zodat je kunt gaan plannen.

Bij Healthcoaching blijven we leren. En net als bij elk type coaching hoeft de coach niet de beste speler te zijn. Zelfs niet een expert op het gebied waar hij werkt. Dus hoef je bij Healthcoaching geen expert te zijn in allergieën of kanker. Jouw expertise is hoe je mensen kunt helpen om op hun best te zijn, om het beste te geven, en krachtig en vindingrijk te zijn in uitdagende tijden.

Bij Healthcoaching zijn we in staat geweest de kerncompetenties te ontdekken, die een coach nodig heeft. Toen ik begon bij mijn moeder wist ik het niet, we deden het gewoon. En bij Deborah, weet ik wat te doen en te verwachten, zelfs als er onverwachtse dingen gebeuren. Er is veel meer duidelijkheid. Het is verrijkt, meer uitgewerkt.

Wat we de deelnemers aan de Health Certification Training (HCT) bieden, is de kennis, de vaardigheden, en ook de technieken voor 'patient empowerment'. Je uiteindelijk doel als coach is, dat de cliënt zelf in staat is om deze technieken in te zetten, of het nu gaat om diabetes of een gebroken been.

**LP: En zijn er nog nieuwe technieken in opkomst?**

Bij modelleren ontwikkelen de technieken zich constant. Er ontstaan nieuwe en oudere worden geactualiseerd, verbeterd en vereenvoudigd.

NLP ontwikkelt zich voortdurend vanuit wat in de praktijk het beste werkt. En je behandelt ieder als een uniek persoon en past je aanpak aan diens individuele behoefte aan.

**LP: Hoe verhoudt zich Healthcoachen tot de Evidence Based Practices van de westerse medische wereld?**

RD: Het is niet zo dat NLP niet 'evidence based (gebaseerd op wetenschappelijk bewijs, LP)' is, het is 'outcome based' (gebaseerd op het resultaat, LP). Ook bij medisch research geldt: "als ik dit probeer, wat is dan het resultaat?"

Bij NLP kennen we de processen, we kunnen deze in een per persoon verschillende combinatie toepassen. Ook de medische wereld doet verschillende dingen bij verschillende stadia van een symptoom.

Bij NLP en misschien elk type coaching, leg je niet zoveel nadruk op het symptoom en kies je niet zozeer de voor dat symptoom specifieke aanpak. Je focus ligt op de persoon. Daarom kunnen we zeggen dat NLP-Healthcoaches geen expert hoeven te zijn in allergieën. Een kankerchirurg moet een expert in kanker zijn. Maar dat is niet de taak van de coach. Diens taak is de patiënt krachtiger te maken.

De expertise van een NLP-healthcoach is om ten behoeve van zijn proces het beste van de patiënt en zijn beste hulpbronnen naar boven te halen. Dat kun je niet

kwantificeren. Je kunt het meten, maar niet op dezelfde manier als wanneer je een groep mensen dezelfde dosis van een medicijn geeft en kijkt wat het effect is. Beide benaderingen, de medische en die van de Healthcoach zijn belangrijk.

**LP: Het boek 'The clinical effectiveness of NLP' beschrijft onderzoek naar de klinische effecten van bepaalde NLP technieken bij toepassing op specifieke symptomen. NLP boekte goede resultaten bij PTSS.**

RD: Het volgende is vanuit het perspectief van gezondheid een goed voorbeeld van een geïntegreerde aanpak. Een therapeute uit Denemarken onderzocht de effecten van NLP bij de astmapatiënten uit de praktijk van haar man, een arts. Bij de helft van zijn patiënten met astma paste ze NLP toe, geen specifieke techniek, maar wat zij nodig hadden. En ze toetsten het medicijngebruik, hun blaaskracht en het aantal ziekenhuisopnames. Er was een uiterst sterk statistisch significant verschil: de helft van de groep met NLP-ondersteuning deed het veel beter. Dezelfde medische behandeling aangevuld door NLP gaf een veel beter resultaat. De precieze gegevens daarover staan op mijn website of in de Encyclopedie van NLP (die Robert samen met een aantal anderen heeft geschreven, LP).

LP: Uit de Encyclopedie: *Asthma Management, a qualitative research study, H. Lund, in: The health attractor Journal, Vol. 1, no. 3 IASH March 1995.*

30 astmapatiënten, behandeld met zowel NLP als traditionele medische methoden, werden vergeleken met een controle groep van 16 mensen, die enkel de standaard medische aanpak kregen. De NLP-behandeling was gevarieerd en afhankelijk van de individuele patiënt. Resultaten werden gemeten op basis van longcapaciteit en noodzaak ziekenhuisopname. Beide groepen gingen vooruit. Maar er waren significante verschillen in de ook met NLP behandelde groep: i.p.v. de normale gemiddelde afname van 50 ml. longcapaciteit per jaar, had de NLP-groep een toename van ong. 200 ml. Ook het aantal ziekenhuisopnames in de NLP-groep was opmerkelijk afgenomen, evenals het aantal acute ernstige astma-episodes. Sterker nog, hun medicijngebruik was tot bijna nihil gereduceerd, evenals het aantal slaapstoornissen door astmatische symptomen. Bij de controle groep was er slechts een afname met 30%.

De ware coachingsstijl is niet om dezelfde techniek te gebruiken bij ieder met hetzelfde symptoom. Je probeert niet te handelen conform de westerse medische aanpak, maar je werkt ermee samen.

**LP: Modelleren is, zoals je zei, belangrijk voor de ontwikkeling van NLP: ga naar je collega's en kijk wat zij doen waardoor ze succes boeken. In mijn ervaring gebeurt dat niet zo vaak. Zou dat niet vaker kunnen gebeuren?**

RD: Ja, dat zou veel vaker kunnen. Dat is een van de dingen die we in de Health Certification Training willen incorporeren. In de zakenwereld noemen ze dat 'best practises'. Telkens als je iets doet, deel je dat met anderen zodat je het kunt verbeteren. Intervisiegroepen zijn een goede manier om dat te doen in een soort van co-modelleren.

Misschien is modelleren wat te intimiderend. Maar als we gewoon met aandacht ervaringen delen in intervisie, dan beginnen we het te zien. De belangrijkste vraag is: wat is het verschil dat het verschil maakte? Wat kunnen we doen om dit verschil te maken en hoe kunnen we dat duidelijker en concreter doen?

**LP: Welke vraag zou je nog graag door mij gesteld willen hebben?**

RD: Een soort concluderende vraag: Waarin voorziet Healthcoaching werkelijk? Wat draagt het werkelijk bij aan het proces naar gezondheid?

De Health Certification Training voorziet in hulpmiddelen om goede partners te kunnen zijn en dat te herkennen. Partner van de patiënt, maar ook partner van andere behandelaars, om deze aan te vullen of NLP in de totale behandeling te integreren. De HCT geeft tools, oefeningen, ondersteuning. Een erg belangrijk onderdeel ervan is, dat er een gemeenschap is, waarvan de leden het delen van ervaringen voort kunnen zetten, waarin ze kunnen groeien en elkaar ondersteunen.

Sommigen zeggen dat NLP de studie van succes is, Maar ik denk meer dat het de studie van het bekrachtigen (empowerment) is.

In mijn leven ontving ik van NLP niet zozeer een stelletje technieken, maar een gewaarworden van bekrachtiging, het gevoel dat ik in mijzelf het verschil kan maken en dat ik dat ook bij anderen kan. En dat is meer dan slechts een besef.

Het feit dat er tools zijn is belangrijk. Dat er stappen zijn, die je kunt zetten als iemand een allergie heeft is belangrijk. Maar het helpt ons, dat we kunnen zeggen: ik ken die stappen EN ik weet hoe ik ze kan aanpassen en al dan niet met voorkeur toepassen bij een bepaald persoon. Mijn focus ligt op wat de cliënt dient.

Wat ik ook nog wilde zeggen is: NLP geeft mensen naast bovengenoemde zaken ook methodologie: het SCORE model (afkorting van Symptom, Cause, Outcome, Resource en Effect, LP). Het is een algemene benadering om mensen hun huidige toestand / symptoom, hun gewenste toestand, de oorzaak, de hulpbron en het effect te helpen begrijpen. Met die methodologie kun je met wat dan ook werken en resultaat boeken.

Je kun een coach het best zien als een 'servant leader'. Dat is iemand wiens functie het is om het werk van anderen gemakkelijker te maken. Dat is wat een healthcoach is voor een patiënt: iemand wiens taak het is jouw werk aan je gezondheid gemakkelijker te maken.

-----  
(t.b.v. de redactie:) Oneliners uit dit interview:

- De traditionele medische praktijk helpt genezen van buitenaf, NLP vult dit aan door hulpbronnen van binnen te versterken
- NLP is niet evidence based, maar outcome based
- De belangrijkste 3 uitdagingen voor patiënten zijn: "ik ben hulpeloos, hopeloos, waardeloos".
- Bij het coachen van mijn moeder leerde ik, hoe ik haar meer als een cliënt kon zien, en hoe ik me bij mijn cliënten meer kon voelen zoals bij haar.

- Techniek en proces zijn belangrijk, maar nog belangrijker bij Healthcoaching is de kwaliteit van het veld.
- Een positief veld kan alle soorten genezing sterk bevorderen.
- Als NLP-Healthcoach moet je helder, congruent en schoon zijn.
- Het is de expertise van een NLP-healthcoach om het beste van de patiënt en zijn beste hulpbronnen naar boven te halen ten behoeve van zijn proces.

Drs. Lucy Platvoet heeft een achtergrond als socioloog, consultant en trainer. Vanuit haar bedrijf Platvoet Consulting geeft zij ruimt 10 jaar in Nederland en op de Nederlandse Antillen persoonlijke coaching, teamcoaching en trainingen in NLP, persoonlijk management en communicatie. Zij is internationaal gecertificeerd NLP-trainer en NLP-Healthcoach. Health coaching is haar passie. Steeds meer artsen en werkers in de gezondheidszorg weten haar te vinden voor coaching en teamcoaching.

