

MAAK JE COMEBACK

Hans van Breukelen

&

Benno Diederiks

maak je comeback

vind jezelf opnieuw uit
na een tegenslag



LET OP

De comebackmethode helpt mensen na een tegenslag weer de regie te nemen over hun leven. De informatie in dit boek is geen vervanging van medisch advies of een diagnose van een arts. Bij ernstige mentale problemen moet u altijd contact zoeken met een arts.

Uitgever: S2uitgevers

Redactie: Ap van Rijsort, Scribent.nl

Correctie: Marcella Rijntjes

Ontwerp omslag: Peter Slager, Garage BNO

Foto auteurs: Casper Rila

Vormgeving + DTP binnenwerk: Scribent.nl

Druk en afwerking: Tipo Print

ISBN 978 94 92528 34 6

NUR 770

Copyright © 2018 Benno Diederiks en Hans van Breukelen

www.S2uitgevers.nl

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover of wil je (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

Inhoud

Het is nooit te laat voor een comeback	
<i>Voorwoord door Hans van Breukelen</i>	7
1 Inleiding – <i>Jij bent een schatkamer vol unieke talenten</i>	13
2 Fase 1: vallen	21
3 Fase 2: drang naar rehabilitatie	43
4 Fase 3: inzicht	65
5 Fase 4: willen	87
6 Fase 5: kunnen	113
7 Fase 6: durven	143
8 Fase 7: mogen	171
9 Fase 8: regie over eigen scenario's	191
Nawoord door Benno Diederiks	211
Bronnen	215
Over de Stichting Overleven met Alvleesklierkanker	217
Dankwoord	221

Het is nooit te laat voor een comeback

Voorwoord door Hans van Breukelen

Ook ik ben met mijn kop tegen de paal gedoken. En hard. Heb jij weleens een tegenslag gehad waarbij je vast kwam te zitten en het gevoel had dat je werd geleefd? Ik wel. Het kostte me moeite om daarna mijn passie en veerkracht terug te winnen. Maar het is me gelukt. Ik heb een comeback gemaakt en ik ben er sterker dan ooit uit gekomen. Ik zal je vertellen hoe.

Mijn meest recente tegenslag is natuurlijk mijn vertrek als technisch directeur van de KNVB. Maar als ik terugkijk op mijn leven, ben ik wel vaker door het stof gegaan. Ik heb zware blessures gehad met heftige complicaties, tot twee keer toe dacht ik dat ik nooit meer op topniveau zou kunnen voetballen. In 1987 werd ik gepasseerd als keeper van het Nederlands elftal. Als je me toen had verteld dat ik een jaar later alweer mocht meedoen én dat we in datzelfde jaar Europees kampioen zouden worden, dan had ik je niet geloofd. Twee jaar later, in 1990, vertrokken we als winnaars van het EK naar het WK in Italië. We kwamen niet verder dan de achtste finales – een rampzalig toernooi en een

niet te beschrijven dieptepunt in mijn voetbalcarrière.

Ook op persoonlijk vlak ben ik behoorlijk onderuitgegaan. In 2008 verongelukte mijn schoonmoeder en kort daarop bleek mijn vrouw ongeneeslijk ziek. In 2009 overleed ze.

Op de vlucht

Toen de KNVB me in 2016 vroeg technisch directeur te worden, was ik verrast en vereerd. Ik nam de tijd om er goed over na te denken en na een grondige test en meerdere gesprekken besloot ik de uitdaging aan te gaan, vol energie en met grote ambities voor het Nederlands voetbal. Het was een nieuwe functie en ook al was mijn rol niet heel duidelijk omschreven, ik dacht dat ik de ruimte en de vrijheid had om hem op mijn manier in te vullen.

Dat is anders gelopen. Het is een hectisch en bijzonder jaar geweest. Gelukkig ook met ups, maar ook met diepe downs in een publieke functie waar iedereen over meepraat en een mening over heeft. Ik had die baan niet aangenomen met het idee om er een jaar later weer mee te stoppen, maar dat gebeurde dus wel.

Mensen reageren verschillend op tegenslagen. De een raakt depressief en komt de deur niet meer uit, de ander rent weg voor zijn problemen. Ik deed dat laatste. Nadat ik was opgestapt bij de KNVB, ben ik op de vlucht geslagen om mezelf te heroriënteren. Ik ben gaan reizen, wilde onder de mensen zijn en ben meer gaan sporten. Het voelde als een nederlaag, ik was kwaad en teleurgesteld en wilde maar één ding: ik wilde het achter me laten, maar ik wist niet hoe.

Eerst kwamen de fysieke klachten. Op een gegeven moment dacht ik dat ik een hernia had. Dat bleek achteraf niet zo te zijn, maar blijkbaar kan een mentale tegenslag ertoe leiden dat je letterlijk niet lekker in je vel zit. Toen kwam het besef dat ik niet alleen mijn baan was kwijtgeraakt, maar ook mijn professionele toekomst. En dat greep me bij de keel. Ik ben de zestig net gepasseerd en zou prima op de golfbaan kunnen gaan staan, maar daar voel ik me nog te jong voor.

Toen ontmoette ik Benno Diederiks. Hij vertelde me over zijn nieuwe methode om mensen na een tegenslag weer in hun kracht te zetten. 'Pas die methode maar op mij toe,' zei ik tegen hem.

Wat wil je nog?

'Wat wil je nog?' Dat is een van de eerste vragen die Benno mij stelde. Het vreemde is dat ik daar niet meteen een antwoord op had. Ik moest ervoor terug naar de kern: waarom wilde ik ooit keeper worden? Waarom wilde ik de beste sportspreker van Nederland worden? Waarom ben ik technisch directeur geworden bij de KNVB? Met het vinden van antwoorden op die vragen vond ik ook mezelf terug. Je leest het goed: ik vond mezelf terug. Dat betekent ook dat ik mezelf was kwijtgeraakt.

Als je topsporter bent, ben je heel erg op jezelf aangewezen en heb je egocentrische trekjes. Dat is ook de enige manier om goed te presteren. Je moet mentaal en fysiek onbreekbaar zijn. Elke wedstrijd moet je optimaal presteren.

Toen ik mijn vrouw verloor, ging mijn aandacht meer uit naar

anderen dan naar mezelf. Er was alleen nog maar 'wij' – wie ik was of wat ik wilde, dat deed er even niet toe.

In de periode bij de KNVB gebeurde iets vergelijkbaars. Het ging niet goed met de KNVB en ik wilde er een servicegerichte organisatie van maken. Ik stelde me heel dienstbaar op, ik wilde draagvlak creëren en betrok veel mensen bij de besluitvorming, terwijl ik veel dwingender had moeten zijn. Ik ben van oorsprong een onderwijzer, ik ben een verbinder. Ook bij de KNVB heb ik een enorme stap gemaakt naar het 'wij', maar daarin ben ik te ver doorgeslagen.

Mijn comeback

Ik begeleid nu groepen van maximaal twaalf personen aan de hand van de methodiek van Benno Diederiks. Met twee poten op de grond. De eerste keer dat ik dat deed, zat ik zelf nog midden in de zoektocht naar mijn comeback. Ik begon die eerste sessie als volgt: 'Jullie weten allemaal dat ik na een jaar als technisch directeur ben opgestapt bij de KNVB. Ik werd op een ochtend wakker en realiseerde me dat het me op de een of andere manier volledig door de vingers was geglipt. Hebben jullie ook weleens zo'n moment gehad?'

Het eerste uur hoefde ik bijna niets meer te zeggen, want toen kwamen de mensen met hun persoonlijke verhalen. Het is een kwestie van de juiste vragen stellen. Als je mensen aanspreekt op wat ze werkelijk willen, hoor je ze even later zelf vertellen waar de oplossing ligt. Aan het eind van de middag zei een van de deelnemers: 'Maar Hans, we waren hier toch om het te hebben over jóúw verhaal?'

De kracht van onze aanpak ligt niet alleen in de vragen die we stellen, maar net zo goed in de groepsdynamiek. Mensen gaan met elkaar in gesprek. En ook al heeft iedere deelnemer een eigen verhaal, voor elke tegenslag gelden dezelfde vragen: hoe ben je ermee omgegaan, hoe heb je het een plek gegeven, als je het opnieuw kon doen, zou je dan hetzelfde handelen? Uiteindelijk kom je dan bij de vragen: wat wil je nog, wat kun je nog, wat durf je nog en wat gun je jezelf en de mensen om je heen? Zo werken we samen naar een plan voor jouw comeback toe.

Voor mijn eigen comeback moest ik mijn sportmentaliteit terugvinden, maar ik blijf ook putten uit mijn verbindende kwaliteiten. Deze twee uitersten van mijn karakter komen zelfs perfect samen in mijn rol als coach. Het is mooi om mensen te begeleiden naar hun comeback en prachtig om te zien hoe ze hun kracht terugkrijgen. Als mensen hun eigen plafond kunnen aantikken, overtreffen ze hun eigen verwachtingen.

Mijn kant van het verhaal

Mensen vragen mij of ik na mijn periode bij de KNVB nooit de behoefte heb gehad om mijn kant van het verhaal te vertellen. Nou, nee. Toch gaat dit boek juist hierover. Het heeft geen zin om te blijven hangen in het verleden. De kern van een comeback is de zoektocht naar wat je wilt, kunt en durft. Wat er ook gebeurt, je kunt altijd zelf je gedachten sturen en zo je gevoel bepalen. Dat heeft mij in het verleden enorm geholpen en ik merk dat het ook anderen helpt.

Blijf niet hangen in wat er verkeerd ging en wat niet meer kan.

Zoek uit wat je wilt. Of je nou bent gescheiden, bent ontslagen, failliet bent of een dierbare hebt verloren. Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden. En het is nooit te laat voor een comeback.

Hans van Breukelen

1

Inleiding

Jij bent een schatkamer vol unieke talenten

Ieder mens wordt geboren met een schatkamer vol unieke talenten. Maar ieder mens krijgt in zijn leven ook te maken met tegenslagen. Dat kan een tegenslag op je werk zijn, in de liefde, in je familie, met je kinderen of in je vriendenkring. Sommige tegenslagen verwerk je makkelijk. Andere tegenslagen kruipen onder je huid. Je voelt dan dat je minder lekker in je vel zit. Je presteert minder dan je van jezelf gewend bent, het contact met de mensen om je heen verloopt minder harmonieus. Je hebt vaker negatieve gedachten of je gaat jezelf in een negatief daglicht zien. En als het lang duurt, kun je last krijgen van lichamelijke klachten, krijg je een burn-out of beland je steeds vaker in conflicten. In al die gevallen is het zaak om jezelf zo snel mogelijk te herpakken. Want als je jezelf niet herpakt, verlies je het geloof in je eigen unieke talenten. En als je niet meer in jezelf gelooft, straal je dat ook uit naar je omgeving. Die omgeving krijgt dan jouw unieke talenten niet te zien en zo worden jouw unieke talenten niet herkend en

erkend. En doordat je talenten niet herkend worden, ga je er zelf ook steeds minder in geloven en zo is de vicieuze cirkel compleet. Het is dus zaak om jezelf zo snel mogelijk te herpakken. Maar dat herpakken is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe doe je dat?

Als een feniks uit de as

In de loop van je leven heb je jezelf een manier aangeleerd om met tegenslagen om te gaan. Misschien heb je – onbewust – de manier waarop je ouders dat deden overgenomen. Of misschien reageer je vanuit je instinct. Daar is helemaal niets mis mee, behalve als je merkt dat deze manier je niet meer helpt. Bijvoorbeeld omdat je vastloopt en dat de tegenslag je belemmert om je unieke talenten zichtbaar te maken. In dat geval is het tijd om het anders aan te pakken. Want als je niets verandert, krijg je de uitkomst die je altijd hebt gehad.

Om iets in je leven te veranderen, moet je anders leren doen. Maar om anders te leren doen, moet je eerst anders leren denken en voelen. Als je je denkpatroon verandert, verander je je emoties en dat verandert je gedrag. En ander gedrag leidt tot andere uitkomsten. Dat anders leren denken en anders leren doen na een tegenslag, dat is 'je comeback maken'. Je comeback maken biedt je de kans om al je talenten in te zetten en zichtbaar te maken. Je comeback maken biedt je de kans om uit de as te herrijzen en jezelf opnieuw uit te vinden. Je comeback maken biedt je de kans om – door schade en schande – wijs te worden.

Acht fasen

Het comebackmodel stelt jou in staat om je comeback te maken. Het model bestaat uit acht fasen. De acht fasen zijn:

- 1 vallen
- 2 de drang naar rehabilitatie
- 3 inzicht
- 4 willen
- 5 kunnen
- 6 durven
- 7 mogen
- 8 de regie over eigen scenario's voeren

Elke fase wordt besproken in een apart hoofdstuk. In elk hoofdstuk vind je opdrachten waarmee je zelf aan de slag kunt gaan met jouw comeback.

Wat levert het comebackmodel je op?

Als kind stapte je overal onbevangen in en had je het zelfvertrouwen en de nieuwsgierigheid om de wereld te ontdekken. Maar hoe meer tegenvallers je meemaakte, hoe risicomidder en faalangstiger je werd. Het comebackmodel zorgt ervoor dat je weer nieuwsgierig en open in het leven komt te staan. Je zult weer bereid zijn risico's te nemen, krijgt weer goede zin en zult voelen dat je er werkelijk toe doet. Succes komt weer binnen handbereik en zo biedt de comebackmethode je een handvat voor een gelukkig leven.

Wat is het comebackmodel?

Het comebackmodel:

- ✓ is begrijpelijk. Veel modellen zijn erg ingewikkeld, maar deze benadering is gebaseerd op gezond verstand en direct praktisch uitvoerbaar;
- ✓ is gebaseerd op de werking van het oerbrein en daardoor zeer effectief. Een natuurlijke methode zonder bijwerkingen – nou ja, behalve succes dan;
- ✓ gaat uit van het natuurlijk potentieel. In zekere zin ga je hergebruiken wat je al hebt. Je zult het dus snel kunnen leren;
- ✓ is duurzaam. Met deze aanpak leer je op een gezonde manier denken en overleven. Het is niet alleen voor nu, maar ook een investering in de toekomst. Je leert altijd je weg te vinden en kansen te blijven zien, wat er ook gebeurt;
- ✓ brengt levensgeluk. Je leert jouw talenten om te zetten in tastbare prestaties en middelen, zonder daarbij jouw gezondheid op het spel te zetten;
- ✓ geeft je een winnaarsmentaliteit. Zodat je beter om kunt gaan met druk en je terugveert bij tegenslag;
- ✓ maakt je niet alleen ervaringsdeskundige, maar ook kennisdeskundig, omdat je precies begrijpt hoe je herstelt van een tegenslag;
- ✓ laat je groeien. Zodat je kansen weet te pakken en obstakels tussen jou en je dromen uit de weg kunt ruimen.

Geen gouden bergen

Wij beloven je geen gouden bergen. Na het lezen van dit boek zul je nog steeds tegen uitdagingen aan lopen. Mensen zullen zich nog steeds niet gedragen zoals jij dat van hen hoopt of verwacht. Je zult nog steeds geconfronteerd worden met ziekte, ontslag, faillissement of het verlies van een dierbare. Je zult nog steeds fouten maken en in valkuilen stappen. Wat wij je wel kunnen leren, is hoe je na elke tegenslag je comeback maakt. En hoe vaker je je comeback maakt, hoe veerkrachtiger je wordt en hoe sneller je weer op topniveau presteert.

Leeswijzer

Ieder mens is uniek, elke tegenslag is uniek. Ook maakt het uit of de tegenslag recent is voorgevallen of al enige jaren geleden. Ieder mens ervaart daarom de acht fasen van het comebackmodel op een unieke manier. Aarzel daarom niet om er juist die informatie en oefeningen uit te pikken die jou het meeste aanspreken. Door het doen van de oefeningen die in het boek beschreven staan, blijft het niet bij theorie en ga je echt voelen wat het comebackmodel voor jou kan betekenen. Kies je ervoor om veel oefeningen over te slaan, dan kies je er dus ook voor dat je niet het maximale uit het comebackmodel haalt. De kans dat je daadwerkelijk je comeback maakt, wordt daardoor minder groot. Lees een hoofdstuk gerust een paar keer, mocht je het gevoel hebben dat dat nodig is. Wel is het belangrijk dat je elke fase neemt voordat je doorgaat naar de volgende. Wij adviseren je daarom om de hoofdstukken door te nemen in de aangegeven volgorde.

Leef het comebackmodel met Hans van Breukelen

In 2016 werd Hans van Breukelen technisch directeur van de KNVB. Een jaar later vertrok hij weer en had heel voetbalminnend Nederland een mening over zijn functioneren. Hans van Breukelen heeft net als ieder mens tegenslagen gekend in zijn leven. Aan het eind van elk hoofdstuk vertelt hij hoe hij de beschreven fase in het model heeft beleefd en ervaren, en wat het met hem heeft gedaan. Op die manier inspireert en motiveert hij jou om zelf aan de slag te gaan en jouw comeback te maken.

Een boek alleen is niet genoeg

Natuurlijk is alleen een boek niet voldoende om het hele comebackmodel te leren leven. Na het lezen van dit boek weet je hoe het model in theorie werkt en heeft Hans van Breukelen je geïnspireerd om jouw eigen koe bij de horens te vatten. En door de oefeningen te doen, ervaar je wat het model voor jou kan betekenen. Tegelijkertijd heeft een boek ook beperkingen, omdat het niet kan ingaan op jouw specifieke situatie en misschien ook niet al jouw vragen beantwoordt. En dat is wel noodzakelijk om het model echt toe te passen in jouw leven. Wil je meer weten over jouw specifieke denk- en doepatronen en hoe je ze kunt veranderen, dan kun je een training of coachingstraject volgen. Kijk voor de opties op www.maakjecomeback.nl. Want het goede nieuws is: een comeback maken, dat kan iedereen.

Onze bronnen

Verder willen we nog zeggen dat wij wel de uitvinders van deze methode zijn, maar dat hij – zoals elke goede methode – is gebaseerd op de theorieën van anderen. Graag verwijzen we naar de literatuuropgave achter in dit boek, waar we onze inspiratiebronnen op een rij hebben gezet.

Onze missie

Eigenlijk kun je mensen opdelen in twee typen: mensen die nadenken en mensen die een mening hebben. Mensen die een mening hebben, kun je eenvoudig herkennen. Ze hebben overal een oordeel over, vaak zonder de feiten te kennen. Ze willen zichzelf graag horen praten, beledigen andere mensen of bevolkingsgroepen onder de noemer humor of satire.

Aan de andere kant heb je de mensen die nadenken. Dat zijn de mensen die het lef hebben om te twijfelen. De mensen die het lef hebben om hun kwetsbaarheid te laten zien. Mensen die het lef hebben om te falen en de durf bezitten om zichzelf opnieuw uit te vinden, hoe confronterend dit soms ook is. Mensen die durven op te komen voor anderen. Mensen die zich inzetten om de wereld een stukje mooier of beter te maken.

Met het comebackmodel willen wij mensen een steuntje in de rug geven, zodat ook zij zich hoorbaar durven maken. Zodat zij zich kunnen laten zien. Want als alle mensen die nadenken hun eigen geluid laten horen, zullen wij de mensen die alleen maar oordelen overstemmen. Zij schreeuwen misschien harder,

maar de mensen die durven na te denken, zijn met veel meer.
Welk type mens ben jij?

De opbrengst van dit boek

De opbrengst van dit boek schenken de auteurs aan Stichting Overleven met Alvleesklierkanker. Voor meer informatie: zie www.supportcasper.nl.

2

Fase 1: vallen

Soms gebeuren er dingen in het leven waardoor je met je kop tegen de muur knalt. Dit kunnen grote dingen zijn. Je vader, moeder, partner of kind overlijdt. Je wordt ontslagen. Je hebt een geweldige relatie en uit het niets wordt je partner verliefd op een ander. Of je bedrijf gaat failliet. Of van de ene op de andere dag lukt het je niet meer om aan het werk te gaan en blijf je een burn-out te hebben. Je wordt steeds somberder en ziet het leven steeds minder zitten. Of het gaat niet goed met een van je kinderen en je weet niet wat je moet doen.

Het kunnen ook kleinere zaken zijn. Je krijgt op je werk een onvoldoende beoordeling terwijl je je werk altijd goed hebt gedaan. Je gaat met je leidinggevende in discussie en werkt steeds harder, maar het lukt je niet om de mening van je leidinggevende te veranderen. Je belandt met je (schoon)ouders steeds opnieuw in dezelfde discussies over de opvoeding van de kinderen, over geld of over de invulling van kerst of de zomervakantie. En hoe erg je ook je best doet en hoeveel gesprekken er ook zijn, je komt