

De boekenkast van...

Judith Budde

directeur, opleider en coach van het Balkon





Tekst: Joep Schrijvers

Ze kon goed leren, las veel en was een dromerige puber. Maar dat niet alleen, ze roerde op jonge leeftijd flink haar mondje in het leerlingenparlement. Ze studeerde Nederlands, verloor toen alle lust tot lezen, die ze gelukkig later weer terugkreeg. Na voorlichtingskunde in Wageningen, projectleider beroepskeuzevoorlichting voor migrantenvrouwen in Utrecht en opleider bij Vluchtelingenwerk, begon ze haar eigen organisatie. Deze zou uitgroeien tot een florerend conferentie- en opleidingscentrum in een voormalig klooster in Twente. Dit keer bij de boekenkast: Judith Budde, ondernemer, Voice Dialogue-opleider, coach én schrijfster.

Het bordje aan de lantaarnpaal vertelt me dat ik achter de kerk moet zijn. Daar is het gerenoveerde klooster van Judith Budde en haar compagnon René Meijer. Het staat er mooi en goed onderhouden bij. Ik ben er.

Graag biografieën

‘Hoe ik lees, hangt af van wat ik lees.’ Judith Budde zit tegenover me aan tafel en kijkt me vriendelijk én nieuwsgierig aan. ‘Een roman lees ik het liefst in bed of lui op de bank. Dat is echt voor de ontspanning. In vakliteratuur mag ik erg graag strepen. Maar, omdat deze bibliotheek van ons allen is, van ons centrum, mag ik dat niet meer van mijn collega’s.’ Ze wijst met een breed gebaar naar de twee grote kasten achter en opzij van haar. Het gesprek is begonnen. ‘Ik lees ook heel graag biografieën. Onlangs heb ik die van Madeleine Albright en Juliana gelezen. Het mooie van dit soort boeken is dat je niet alleen van de persoon een beeld krijgt, maar ook van de maatschappelijke omstandigheden waarin deze leefde.’ Het licht valt sereen vanuit de kloostertuin de kleine bibliotheek binnen.

Wanneer ik haar vraag wat voor vakliteratuur ze graag leest, kijkt ze wat moeilijk: ‘Er is zoveel.’ Dan draait ze zich opnieuw om naar de boekenkast en pakt er iets uit. ‘Ken je dit: *Therapie als geschenk*? Dat is van de Amerikaanse psychiater Yalom. Hij schrijft heel mooi over de vraag wanneer en hoe je als therapeut, of in mijn geval als coach, wel of niet openhartig kunt zijn over het hier-en-nu contact met je cliënt. Wanneer helpt dat dan de ander of niet? Welke woorden kies je dan? Stel, ik begin me behoorlijk te vervelen bij een cliënt en denk, wanneer is het nou tijd, dan zeg ik dat natuurlijk niet op die manier. Maar ik kan wél zeggen dat ik merk dat ik niet meer geboeid ben en voorstellen samen te onderzoeken

wat er nú gebeurt. En bespreken of de cliënt dit vaker bij anderen meemaakt. Ja, daar schrijft Yalom prachtig over.’

‘We bestaan uit talloze ikken, die allemaal aan het roer willen.’

Budde vindt dat coaches een goede kennis van psychopathologie moeten hebben en erover zouden moeten lezen. Het zit voor haar ook te weinig in opleidingsprogramma’s. ‘We krijgen als coaches allemaal verschillende mensen. Sommige van hun vragen zijn wel en andere niet geschikt voor coaching. Als iemand niet goed op het werk functioneert en je merkt dat daar een ernstig trauma achter zit, dan kun je zo’n iemand wel een stukje verder helpen, maar soms moet je die persoon doorverwijzen naar iemand met meer expertise. Daarvoor heb je kennis van psychopathologie nodig. Daarnaast is het ook belangrijk om als coach kennis te hebben van het reilen en zeilen in organisaties. De context van je cliënt te begrijpen. Een paar boeiende boeken daarover zijn: *De prooi* van Jeroen Smit, *Verdraaide organisaties* van Wouter Hart en *Reinventering organizations* van Frédéric Laloux.’

Echte coachingsvragen

‘Wat echte coachingsvragen zijn, vraag je me?’ Ik knik. Zonder haperen steekt Budde van wal. ‘Die gaan over arbeid. Coaching heeft met je functioneren op je werk te maken. En omdat je veel van je persoonlijkheid natuurlijk meeneemt, zijn er ook raakvlakken met je persoonlijke leven. Die vragen zijn divers. Het kan zijn dat iemand niet goed communiceert of bot is, te veel hooi op de vork neemt. Of geen nee kan zeggen. Of je krijgt juist goed functionerende professionals in je praktijk die graag eens met iemand willen sparren, omdat ze meer uit zichzelf willen halen of omdat ze een belangrijke beslissing moeten nemen in hun carrière. Ik zie ook veel leidinggevendenden met vragen over het omgaan met medewerkers of met de dynamiek in hun team. En met de vraag hoe ze in hun complexe organisatie hun koers moeten uitzetten. Met name in grote organisaties kan het er behoorlijk politiek aan toe gaan. Hoe houd ik me overeind en blijf ik toch nog een beetje integer, of moet ik rattenstreken uithalen?’ Ik kan het niet nalaten om Budde te vragen: ‘En, wat adviseer je dan?’ Ze lacht breeduit. ‘Ik houd niet van manipuleren. Maar ik denk wel dat je manipulatie moet



kunnen herkennen en zelf ook strategisch moet durven zijn. Hal Stone, een van de grondleggers van de Voice Dialogue-methode, zei ooit dat iedereen een machiavellistische energie in zich heeft. Als je daar geen contact mee kunt maken, herken je maar moeilijk of iemand een streek met je uithaalt.’

Mannen en vrouwen in coaching

Budde heeft meer vrouwen in haar praktijk dan mannen. Maar ze verschillen niet veel in hun coachingsvragen, op twee punten na. ‘Ik zie veel leuke, jonge en competente vrouwen die heel graag in hun vak vooruit willen, maar ook een goede moeder willen zijn. Dat kan een groot dilemma zijn. Dat spanningsveld zie ik minder bij mannen. Een tweede verschil is dat vrouwen vaak sneller geneigd zijn te denken dat ze iets niet goed kunnen. Mannen hebben daar over het algemeen minder twijfels over. Dat hoor je ook altijd bij sollicitaties. De gemiddelde man besluit een brief te sturen, zelfs als hij maar aan twee van de acht criteria voldoet. Een vrouw, die aan acht van de negen criteria voldoet, ziet er dan vanaf. Er ontbreekt er immers één. Ik overdrijf wellicht een beetje, maar dat verschil zie ik wel.’

*‘Diep in onszelf zijn we kwetsbare wezens.
Dat is onze menselijke conditie.’*

Ik wil weten hoe Budde een vrouw coacht die aan haar vakkundigheid twijfelt. ‘Ik werk veel met Voice Dialogue. Daarin laten we de verschillende innerlijke stemmen van de cliënt aan het woord, zoals de kant in haar steeds zegt: “Dat kun je niet.” En ook natuurlijk de kant die ervan overtuigd is dat ze heel deskundig is. Die kant mag meer ruimte krijgen in haar leven. Of ik zeg gewoon: “Ga het nu eens aan andere mensen vragen of je geschikt bent. Doe een realiteitscheck. Je hebt het beeld dat je het niet kan, maar klopt dat wel? Ik zie tegenwoordig weer heel vaak de spreuk van Pippi Langkous: Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan. Die is leuk, hè! Het is niet voor niets dat die uitspraak ons, vrouwen, zo aanspreekt. Pippi staat voor alles wat wij in het patriarchale denken niet hebben geleerd. Meisjes die vragen worden overgeslagen, we moeten lief en volzaam zijn en geen ruzie maken. Pippi deed al die dingen wel.’

Van doorstuderen naar een eigen centrum

Judith Budde heeft een lange carrière achter de rug als coach, trainer, opleider, ondernemer en schrijver van boeken. Hoe zag die er tot nu toe uit en uit wat voor gezin kwam zij?

‘Ik kom uit een katholiek gezin en heb het grootste deel van mijn jeugd doorgebracht in een forensendorpje bij Rosmalen. Ik was een meisje dat al vroeg heel graag las, maar door mijn studie Nederlands ging dat voor lange tijd verloren. Ik was niet alleen een dromerig meisje hoor! Ik was juist ook ondernemend. Op de middelbare school zat ik in de leerlingenraad. Daar kon je dingen veranderen. Bovendien, ik vond én vind vergaderen een van de leukste dingen om te doen. Ik ben altijd wel een leider geweest.’

Budde heeft twee oudere zussen en alle drie hebben zij gestuurd. ‘Onze ouders waren daar heel kien op. Als je de universiteit had gedaan, kon je alles worden wat je maar wilde. Alleen, Nederlands beviel me helemaal niet. Ik heb nog voor mijn kandidaats het letterkunde-examen gedaan: honderd moderne letterkundige boeken lezen in een halfjaar tijd, inclusief uittreksels maken. Ik slaagde... en verloor voor lange tijd mijn lust tot lezen. Voor mijn doctoraalstudie ben ik vakken gaan volgen in Wageningen: voorlichtingskunde. Ik vond het fantastisch: groepsdynamica, communicatietrainingen. Er ging een wereld voor me open! Ik herinner me ook de decaan in Wageningen toen ik daar op gesprek ging. Hij vroeg: “Je wil hier verder studeren en wat zou je willen? Wat vind je leuk?” Dat iemand mij vroeg wat ik leuk vond!’

Na haar studie komt Judith Budde terecht in de beroepskeuzevoorlichting aan migrantenvrouwen in Utrecht en gaat daarna werken bij Vluchtelingenwerk Nederland. ‘Dat heb ik een paar jaar gedaan en toen ben ik voor mezelf begonnen. Ik voelde me toen al helemaal ondernemer. Dat was 1993. Met René zijn we in 2000 hier in dit klooster ons eigen centrum begonnen. Het is uitgegroeid tot een centrum waar we trainers, coaches, HR-adviseurs en leidinggevendenden opleiden en coachen. We geven er opleidingen in groepsdynamica, psychopathologie, interventiekunde. Ik zelf geef er onze Voice Dialogue-opleidingen en retraites.

‘Wat me voor de toekomst van ons vakgebied sterk bezighoudt, is hoe coaches hun cliënten kunnen begeleiden bij hun verhouding tot kwetsbaarheid en het tonen van moed in hun organisatie. Hoe kunnen we onszelf vrijer maken om ook onze verstoten kanten te ontwikkelen? Dat vraagt van de coach een grote vaardigheid in diepgaand luisteren en empathie. Dat vraagt ook dat we zelf als coach bereid zijn ons kwetsbaar op te stellen en wat er tussen de cliënt en onszelf gebeurt in de coaching open te bespreken. Ik vind dit een fascinerend terrein, waarover ik graag wil spreken en schrijven.’

Schrijver/lezer

Judith Budde

BoekenkastHouten boekenkast, laten maken
25 meter**Aantal boeken**

1500

Percentage gelezen

25 procent

Type lezerGenietend en
nieuwsgierig**Type schrijver**

Langzame schrijver

Beste boekenBrené Brown, *De kracht van kwetsbaarheid*
Irvin Yalom, *Therapie als geschenk*
Riet Fiddelaers-Jaspers, Sabine Noten,
*Herbergen van verlies***Inspirerende vakgenoten**

Sidra en Hal Stone, Irvin Yalom, Brené Brown

Lezen is voor mij....Inspiratie en voeding. Zonder lezen is het leven
niet half zo leuk.**Schrijven is voor mij...**Taal vinden. Iets wat je al weet tot uitdrukking
brengen.**Coachen is voor mij**Fijn om te doen, een ontmoeting. Met iemand
een stukje oplossen.**Publicaties**Judith Budde en Karin Brugman, *Coachen met
Voice Dialogue*, 2016
Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewijn,
Ik (k)en mijn ikken, 2010
Lex Mulder en Judith Budde, *Drama in bedrijf*,
2006**Schrijven: zitten en doen!**

Ze geeft me de voorzet en ik kop hem direct in: Hoe schrijf je? 'Ik schrijf heel langzaam. Ik ben een trage schrijver. Ik heb veel behoefte aan een structuur als ik schrijf: een goede inhoudsopgave om mee te beginnen. De boeken die ik nu heb geschreven waren altijd met anderen. Dan komt het er ook op aan dat je de taken goed verdeelt. Ik moet er echt tijd voor vrij maken. Ik kan dat niet in een uurtje tussendoor. Wat ik meestal doe, is me drie dagen of zoiets uitroosteren en mezelf op mijn stoel dwingen: zitten en doen! Zo werkt het. Als het manuscript er dan ligt, komt de tweede fase: redigeren. Die vind ik de leukste. Het boek mooier maken met betere taal, andere metaforen en allerlei synoniemen. Daar komt mijn studie Nederlands weer om de hoek kijken'.

'Ik was een meisje dat al vroeg heel graag las, maar door mijn studie Nederlands ging dat voor lange tijd verloren.'

Het meest recente boek *Coachen met Voice Dialogue* heeft Budde met haar collega Karin Brugman geschreven. Het beschrijft hoe je deze methode in de coachingspraktijk kunt gebruiken. Kort legt ze me uit wat dit inhoudt. 'In Voice Dialogue gaan we ervan uit dat we uit talloze ikken bestaan, uit verschillende kanten. Deze ikken willen allemaal aan het roer. Om je een voorbeeld te geven, ik had afgelopen weekend een verjaardag en een deel van mij had geen zin om te gaan. Een ander vond dat onbestaanbaar: ik moest gaan. Dan heb je een conflict in jezelf: ga je wel of ga je niet? Er ontstaat een innerlijke dynamiek van stemmen. Welk van deze stemmen krijgt dan de leiding? Soms zijn bepaalde "stemmen" te dominant en krijgen mensen daar last van. Dat belemmert hun keuzevrijheid. Als je met Voice Dialogue aan de slag gaat, probeer je met je cliënt deze "stemmen" te onderzoeken. Je komt er dan achter dat ze er zijn om je kwetsbaarheid te beschermen.'

Het wordt stil in de bibliotheek. De namiddagzon kleurt goud. Een bedachtzame Budde besluit: 'Diep in onszelf zijn we kwetsbare wezens. Dat is onze menselijke conditie. Met Voice Dialogue leer je die kwetsbaarheid weer toe te laten. Dat vraagt moed, maar met als resultaat: een groter inzicht in jezelf en meer autonomie.'

