

# DE STARTER

Elke week laten we in deze rubriek een startende ondernemer aan het woord over haar of zijn nieuwe bedrijf. Over kansen. Over uitdagingen. Tips en reacties? Mail naar [dd.redactie@ad.nl](mailto:dd.redactie@ad.nl) onder vermelding van De Starter.



▲ Debby Oppenoorth-Lux: „Ik ben niet iemands therapeut, maar ook niet iemands vriendin. Ik zit er precies tussenin.” FOTO GABRIËLLA STAM

## ‘Niet een gesprek met een coach, maar met Debby’

**Lux Coaching.** Toen loopbaancoach Debby Oppenoorth-Lux (37) zelf een coach kon gebruiken, zag ze door de bomen het bos niet meer. Onder de naam Lux Coaching helpt ze nu zelf drukke werkenden en studenten.

Gabriëlla Stam

“Ik ben niet zo van het vragen om hulp”, vertelt Debby Oppenoorth. Met een fulltimebaan, twee kleine kinderen en een paar ingrijpende gebeurtenissen in haar leven werd het haar op een gegeven moment tóch te veel. „Ik nam bijvoor-

### DE ZAAK

**Onze regio telt talloze bedrijven.** Naast multinationals, eenmanszaakjes en familiebedrijven zijn er ook mensen die voor het eerst de stap durven te zetten en een eigen zaak starten. Vandaag: **Debby Oppenoorth-Lux.**

beeld niet de tijd om te sporten, vergat vaak te eten en ging veel te laat naar bed om 's nachts wakker te worden door een huilend kind.”

Op zoek naar een coach, voelde ze zich overweldigd door het aanbod. „Ik zocht iemand die mij begrijpt, maar vroeg me bij elke coach die ik online tegenkwam af of die mij wel zou snappen. Al snel besloot ik dat ik mensen wilde helpen die een drempel voelen om hulp te vragen.” Debby werkt inmiddels al veertien jaar als coach in loondienst en is sinds een jaar gecertificeerd, maar gaat sinds een paar maanden zelfstandig verder onder de naam Lux Coaching.

Aan de eettafel in haar nieuwbouwhuis in Hendrik-Ido-Ambacht opent Debby haar laptop. Ze gaat naar haar website en klikt op 'Over jou'. Dan verschijnt een verhaal dat specifiek is gericht op werkenden die het eigenlijk té druk hebben. Al scrollend vertelt ze: „Ik heb dit verhaal geschreven omdat ik mensen wil bereiken die vinden dat ze het zelf moeten doen, net als ik dat heb ervaren. Daarbij hoop ik dat ze bij mij niet die drempel ervaren om mij in te schakelen voor hulp.”

Na een kennismakingsgesprek

kunnen klanten kiezen tussen verschillende pakketten: een traject voor zes weken, twaalf weken of een uurtje sparren voor bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek of het opruimen van een cv. „Ze hebben niet een gesprek met een coach, maar met Debby. Ik ben niet iemands therapeut, maar ook niet iemands vriendin. Ik zit er precies tussenin,” legt ze uit.

### Valkuilen en kwaliteiten

Hoe de loopbaancoach te werk gaat? „Tijdens een traject doen we eerst inzichten op over bijvoorbeeld je valkuilen en kwaliteiten. Iedereen heeft beide, maar als je doorschiet in je kwaliteiten, dan kun je terecht komen in een valkuil. Ook zoeken we samen naar praktische handvatten om keuzes en patronen te veranderen.”

Na een moeilijke tijd maakt Debby nu keuzes waardoor ze meer ruimte heeft voor de zaken die ze écht belangrijk vindt. „Ik maak nu betere en meer realistische keuzes. Eerst propte ik te veel in één dag en was ik helemaal leeg nadat ik alles gedaan had. Dat is precies wat ik mensen wil meegeven: hoe je je grenzen kunt

aangeven en prioriteiten kunt stellen.” De loopbaancoach legt uit dat elke activiteit een energielader of een energievreter is. „In je leven moet je een balans zoeken in hetgeen waar je energie van krijgt en dat wat je moe maakt. Zo nu en dan mag je meer energievreters hebben; dat je even een week gaat knallen en je je reserves opmaakt bijvoorbeeld. Maar als je er een patroon van maakt, dan pleeg je roofoverval op je lichaam en loop je op een gegeven moment tegen een muur aan. Ik vraag een klant weleens: 'Wat als alles hetzelfde zou blijven?'. Vaak krijg ik als antwoord dat ze om zouden vallen en hun partner bijvoorbeeld alles zou moeten doen. Erkennen dat je hulp nodig hebt, voelt misschien in eerste instantie als gezichtsverlies of falen. Maar sommige slechte patronen zitten zó vastgebakken, die kun je niet in je eentje veranderen.”

Na veertien jaar voor een baas te hebben gewerkt, is Debby Oppenoorth vanaf nu haar eigen merk. „Mijn eerste doel is om zichtbaar te worden. Ik stond nooit in de belangstelling, maar ik moet me nu echt gaan onderscheiden tussen alle andere coaches.”