

# Hoe vind jij de coach die jou verder helpt?

20 tips die mij hebben geholpen in mijn zoektocht



---

## Inleiding

---

### Hoe vind jij de coach die je echt verder helpt

Iedereen kan en mag coach worden, zonder enige opleiding. Er zijn uiteraard hele goede opleidingen maar een diploma is niet vereist. Niemand die je controleert. Mijn ervaring is dat er een groot aanbod is met prachtige beloftes. En deze prachtige beloftes maken het niet gemakkelijker om een keuze te maken. Want hoe beoordeel jij nu of dit echt de coach is die jou verder helpt.



In dit artikel geef ik je een groot aantal aandachtspunten en aanvullende tips die mij hebben geholpen een keuze te maken in het aanbod van coaches. En uiteraard mij hebben geleid in mijn eigen keuzes om als coach en trainer mijn eigen transformatie verder in te vullen. En een keuze te maken in de doelgroep die ik wil en kan ondersteunen, of anders gezegd te kiezen welke droomklanten ik heel graag wil aanspreken. Omdat ze zielsgraag dezelfde transformatie(s) willen en zichzelf herkennen in mijn verhaal.

Enige tijd geleden was ik mijn Bezieling kwijt en was op zoek naar iemand die mij echt weer op de rails kon helpen. Ik zat in een zwart gat en wist echt niet hoe ik daar ooit zelf uit zou kunnen komen. Maar al snel zag ik door de bomen het bos niet meer. Het grote aanbod, het ene nog mooier dan het andere, hielp allesbehalve.

Met wie moet je nu in zee gaan, wie is nu de persoon die jou echt op weg helpt met het resultaat dat jij wilt bereiken. En wat mag het kosten?

### Over mijn zoektocht en ervaringen in coachingsland

Ik had de pech een coach te vinden die ik volledig vertrouwde, niet terecht bleek later. Door deze ongetrainde coach heb ik meer beschadigingen opgelopen dan dat het me iets heeft opgeleverd.





Nou ja ik heb na deze vervelende ervaring wel besloten **dat ik zelf de regie over mijn leven neem**. En dat besluit heeft me uiteindelijk enorm veel positiefs opgeleverd.

Anderzijds heb ik ook een coach gevonden waarvan ik heel kort gebruik heb mogen maken maar wel heel veel impact heb mogen ervaren. Er zitten enorme verschillen in zowel mensen als coaches, logisch. We zijn immers allemaal uniek met verschillende behoeftes.

## Op zoek naar mijn helden in coaching en training

Enige jaren terug heb ik een opleiding tot Coach & Counsellor gevolgd aan de gelijknamige academy. Tijdens de lessen kwam ik vooral mijzelf en mijn blokkades tegen. Plus veel tranen en twijfel aan mijn eigen kunnen. Veel groeidrempels dus, waarvan ik wel leerde hoe ik dingen anders kon doen.

Vervolgens ben ik gecertificeerd voor de opleiding als strategische coach gevolgd aan de Anthony Robbins Academy. Tijdens deze lessen heb ik vooral heel veel kleine maar ook grote wonderen en transformaties ervaren maar ook zien gebeuren bij anderen. Veel aha momenten maar ook vaak tranen door de inzichten die we allen kregen. Indrukwekkend en prachtig om te zien.

Naast de vele kortdurende workshops en de vele boeken over Persoonlijke groei, transformaties en psychologie zit ik nog in de laatste fase van de Online Trainer Opleiding van Jack Canfield. Ook hier ervaar je aan den lijve wat voor impact jezelf op je leven kunt hebben. Door actief oefeningen te doen, visualisaties, meditaties, bijzondere tools in te zetten. Je hart aan te zetten.

En last but not least is Meer dan Healing op mijn pad gekomen. En healing maakt transformaties compleet heb ik gemerkt. Dankzij deze ervaring zie ik zowel bij mezelf als bij anderen nog steeds kleine en grote wonderen gebeuren. Heb ooit gedacht dat er geen wonderen bestonden, ik zat er heel erg naast.



En tijdens het schrijven van dit e-book heb ik mijn weg gevonden om het zakelijke te kunnen combineren met het spirituele en ook nog eens healing erbij. Ik vat mijn aanbod dan ook samen als Meer dan Coaching.

**In alle gevallen word je in opleidingen gecoached en ben je coach.** In alle gevallen heb ik **kleine en grote transformaties gezien.** Daarnaast heb ik jarenlang ondernemers gecoacht op het gebied van marketing, communicatie, copywriting, sales etc. In deze periode heb ik heel veel geleerd over de manier waarop ik wil en kan werken. En met wie.



## Op zoek naar de coach

In een periode dat ik echt de weg kwijt was zocht ik naar iemand met kennis van zaken. Na een fikse burn-out plus 4 terugvallen was ik behoorlijk wanhopig. Gestopt met alle medicatie die me alleen maar vlak maakten en waarvan ik alleen maar in de war werd, kwam ik, dacht ik toen, een wondercoach tegen. Destijds wist ik al lang dat ik hoogsensitief was maar koos ervoor mijn kop nog even in die zandhoop te blijven steken. Zat dus in de ontkenningfase en zocht alles buiten mezelf.

Mijn situatie en problemen werden grotendeels veroorzaakt doordat ik last had van de negatieve kanten van mijn hoogsensitiviteit. Maar dat weet ik nu. Ik accepteerde mezelf niet zoals ik was. Wilde zielsgraag net als alle anderen zijn. De beperkende gedachten, grotendeels ontstaan in mijn jeugd, weerhielden me stappen te zetten. 'Doe maar normaal', of 'dat kan ik toch niet', waren gedachten die ik zelf als volwassene in stand hield.

## Een wondercoach kwam op mijn pad

Deze wondercoach dacht mij wel te kunnen helpen. Ik zou een heel ander leven krijgen. Nou dat sprak me aan en ik gaf volledig de regie uit handen. Deze coach zou met een kort coachingstraject mijn leven weer op de rit krijgen. Helaas na anderhalf jaar zag mijn situatie er veel beroerder uit en besloot ik de regie weer terug te nemen. Slechter kon het toch niet gaan?



## **Ik pakte de regie over mijn leven terug**

Op dat moment heb ik met mezelf afgesproken nooit meer de regie uit handen te geven. Zelf de keuzes te maken die goed voor mij zijn en daarvoor ook de verantwoordelijkheid te nemen, dus zeker niet de schuld op een ander afschuiven. Ik zocht de oplossing en de wonderen in mezelf en niet meer buiten mezelf. Dit besluit was mijn redding, dit ebook schrijft een heel ander mens dan ik toen was. Dat gun ik jou ook!

Om een goed resultaat te behalen met een coach of therapeut die bij jou past, is het handig je grondig voor te bereiden. Ik hoop dat je met mijn tips en aandachtspunten een eind op weg bent.

Geniet van je reis!

Lieve groet,

Mara Riewald



## De tips op een rij. Wat verwacht jij van een coach?

Afhankelijk van jouw wensen en situatie heb je logisch bepaalde verwachtingen en doelen. En wil je natuurlijk iemand waarmee het klikt maar die je ook echt helpt jouw doelen te bereiken. Als ervaringsdeskundige deel ik daarom mijn ervaringen. Hoop echt dat het jou verder helpt.

### 1 Wat voor probleem ervaar je?

Ben je bijvoorbeeld hooggevoelig en wil je beter leren omgaan met deze karaktereigenschap? Misschien wil jij je beter leren beschermen tegen prikkels en invloeden van anderen. Of wil je aan de slag met jouw unieke (internet) marketingstrategie en zoek je een marketingcoach die jou helpt met je profilering of je websiteteksten. Heb je last van stress, of pieker je teveel? Heeft jouw kind last van pesten op school en wil je weten hoe je daar het beste mee om kunt gaan als ouder. **Kortom omschrijf je probleem zo specifiek mogelijk.**

### 2 Welk resultaat wil je

Breng allereerst in kaart **wat je wilt**, welke hulp en ondersteuning heb je nodig? **Welk resultaat wil jij bereiken?** Is een lastige maar zie hoever je komt. Hoe meer inzicht je krijgt in wat je wilt, hoe gemakkelijker het wordt je hulpvraag te formuleren. Bovendien zet het je hersens en je brein aan het werk. Je zet jezelf actief aan het werk om na te denken over wat jij nu echt wilt.

**Enige voorbeelden:** beter effectief en assertief communiceren, beter mijn grenzen aangeven, mijn relatie verbeteren met mijn partner, mijn kind, meer vrije tijd voor ontspanning, een andere baan.



### 3 Wat voor soort menscoach wil je?

Op basis van bovenstaande kun je al behoorlijk gericht op zoek. Maar daarnaast vind ik het belangrijk om na te denken **wat voor soort mens jou verder kan helpen**. Deze zogenaamde 'zachte' informatie vind je vooral op de websitepagina 'over mij of over ons'. Als het goed is vind je hier persoonlijke informatie over de mens die jou verder zou kunnen helpen. Dit is de informatie die je wel of niet aanspreekt. Aan de stijl van schrijven en vertellen kun je al beoordelen wat voor soort menscoach dit is en wat zijn of haar expertise is. **Welke (levens)ervaring en welke opleiding biedt toegevoegde waarde.**

### 4 Welke expertise/specialisme heb je nodig?

#### **Heeft deze coach/behandelaar een expertise of doet deze alles voor iedereen?**

En zie je door de bomen het bos niet meer? Ik adviseer ondernemers altijd voor een specialisme of niche te kiezen. Als je alles voor iedereen doet doe je eigenlijk niets voor niemand. En jij wilt natuurlijk hulp en ondersteuning van een specialist, iemand die weet waar hij of zij het over heeft. Bijvoorbeeld een Life coach of een Kindercoach of iemand die gespecialiseerd is in Hooggevoeligheid of Burn-out.

### 5 Hoe gaat de coach te werk

Vraag ook naar de **werkwijze** van de coach. Geeft hij/zij huiswerk? Heb je eerst een intakegesprek en is deze kosteloos? Hanteert deze coach regels bijvoorbeeld over betrokkenheid van partner of familie. Of als je werkgever betaalt, wat wordt precies besproken met je werkgever.

Ik kies er bijvoorbeeld voor om afgezien van praktisch ook zeer intuïtief te werken. Het is mogelijk dat ik meditatie of visualisatie inzet of een rollenspel, misschien een actieve oefening. Dit werkt super effectief maar het hoeft niet bij jou te passen. Hoewel jezelf uitdagen ook spannend kan zijn. Durf ook eens buiten je comfortzone te gaan.





## 6 Hoe en hoe vaak wil je contact met je coach?

**Hoe onderhoud je contact met je begeleider/coach?** Mijn wondercoach had geen e-mailadres op zijn website. Wel een telefoonnummer maar dan kreeg je het antwoordapparaat. Alleen op spreekuren kon je hem bereiken. Dit is prima maar hoeft niet bij jou te passen.

Afhankelijk van je probleem en behoefte vind ik het belangrijk te weten hoe en wanneer ik iemand kan bereiken. Natuurlijk hoeft een coach niet dag en nacht bereikbaar te zijn voor zijn/haar cliënten. Het is wel belangrijk voor jou te weten of en wanneer jij je vragen kunt stellen indien nodig. Bepaal wat jij wilt en wat je nodig hebt. Kortom **vraag naar de contactmomenten** en de manier waarop jij met je vragen bij je coach terecht kunt.

Tip: Bepaal ter aanvulling op bovenstaande vraag ook of je coaching via internet wilt of echt persoonlijk contact wilt. Via Skype of door middel van webinars kun je ook prima gecoacht worden.

## 7 Persoonlijk of in een groep

**Wil je persoonlijke coaching**, heb je dat nodig als we kijken naar je hulpvraag? Of heb je een doel dat beter te realiseren is **binnen een groep** en zoek je dus meer een trainer die je hierbij kan begeleiden? Coaching binnen een groep kan je ook veel opleveren, zoals oefeningen met soortgenoten, ervaringen uitwisselen met gelijkgestemden. En je kunt veel leren van anderen die met hetzelfde probleem of met dezelfde hulpvraag zitten. Een buddy is ook fijn.



## 8 Is je coach opgeleid als coach of hulpverlener?

Sommige coaches zijn echte natuurtalenten. Voor anderen geldt dat in mindere mate. Het beroep van coach is onbeschermd maar als je mensen wilt helpen is het wat mij betreft zeker een specialisme. Ik vind dat je minimaal een bepaalde basiskennis en levenservaring nodig hebt om goed op gedrag in te kunnen spelen. Je kunt mensen namelijk ook beschadigen. Iedereen mag zich coach noemen en iedereen kan zich met behulp van internet prachtig presenteren. Bereid je goed voor en kijk hoe en waarvoor de coach is opgeleid.

## 9 De drijfveer van je coach

Ik noemde hierboven al dat het heel belangrijk is te weten waarom iemand ervoor kiest om andere mensen te coachen, te behandelen, te ondersteunen in zijn of haar proces. **Wat is de drijfveer, wat is de passie. Spreekt jou dat aan?** Heb je het gevoel dat deze persoon jou kan en wil helpen? Mijn coach zei heel eerlijk dat hij werkte voor het geld. Voor zichzelf en daar heb je nu eenmaal cliënten voor nodig, betalende cliënten natuurlijk. Het is wel direct en eerlijk maar je kunt bij jezelf te rade gaan of deze drijfveer jou verder gaat helpen.

## 10 Zijn er aanbevelingen of referenties te vinden

Je beoordeelt iemand vaak op basis van hetgeen deze persoon vertelt over zichzelf. Wat zijn de **beloftes** en wat voor **resultaten** worden er genoemd? Sluit dit aan bij jouw hulpvraag en behoefte? Sommige coaches zijn ook een beetje gebonden door bepaalde lidmaatschappen van verenigingen.



Voor sommige specialismen is het lastig referenties en aanbevelingen te laten zien. Veel mensen blijven liever anoniem. Soms zie je een diversiteit aan ervaringen. Eventueel met initialen of in de vorm van 'Marijke uit Damwoude'. Deze referenties zijn niet bepalend maar geven je een indicatie van de werkwijze van de coach. Ik vind dergelijke zaken niet van doorslaggevend belang maar persoonlijk vind ik dat het op een website thuishoort. Ook op mijn website vind je zeer uiteenlopende referenties omdat ik me nu eenmaal bijna dertig jaar heb gespecialiseerd in marketing, sales, copywriting PR & Communicatie etc. En na een carrièreswitch me toch heel anders profileer als Bezielingsconsultant, trainer en coach.

## 11 Welke transformatie heeft deze coach zelf ervaren

Als het goed is vind je deze informatie wel op de website. Dit kan onderdeel van de drijfveer zijn. Vaak hebben mensen al heel wat bagage en levenservaring voor ze besluiten coach te worden. Wat ze hebben meegemaakt daar hebben ze veel van geleerd en vaak is dat juist hun specialisme. **Want iemand zijn grootste wond is vaak ook zijn grootste missie en kracht.** Juist waarmee die coach anderen kan helpen.

## Nog enkele aandachtspunten

**De methode van werken. Stel je hebt al een coach.**

### 1 Er is onderling vertrouwen

Als je eenmaal een coach hebt geef je die het vertrouwen. Meestal tenminste, ik deed dat wel. Wist ik veel. Nu weet ik beter en let ik op andere dingen als ik mensen zelf coach en begeleid. Onderling vertrouwen is een belangrijke voorwaarde. In hoeverre geloof jij dat deze coach jou echt verder kan helpen. Onderstaande punten kunnen je helpen te beoordelen of jij bij de juiste coach bent.



## 2 Jullie zijn gelijkwaardig

Jij bent als cliënt niet beter of minder dan een coach. Jullie zijn gelijkwaardig. **Dit houdt in dat jij je niet kleiner maakt of je coach op een voetstuk plaatst.** Anderzijds laat je coach jou in je waarde en gaat jou **niet zeggen wat je moet doen**, omdat hij of zij het beter weet.

## 3 Een coach gelooft in jou en je kunnen

Als jij dromen hebt, ga er voor. **Een coach gelooft in jou en heeft vertrouwen in jou.** Wel helpt een coach jou om die dromen te onderzoeken. Wat is echt realistisch en haalbaar en hoe bereik jij wat je wilt. Het kan ook zijn dat jij ontdekt dat je geen fulltime zanger of acteur gaat worden maar dat jij je droom deels realiteit laat worden door je bij een koor of toneelvereniging aan te sluiten. En daarnaast jouw baan aanhoudt.

Er zijn gelukkig meer wegen die naar Rome leiden. Een coach helpt je te ontdekken wat er voor jou mogelijk is en hoe je die weg gaat uitstippelen. Jij doet het werk met de tools die je krijgt aangereikt.

## 4 Een coach gunt jou je leermomenten en keuzes

Een coach helpt je te ontdekken wat je mogelijkheden zijn en **leert jou zelf om je eigen problemen op te lossen en nieuwe kansen te ontdekken.** Op basis van wat je hebt geleerd **maak jij zelf je eigen keuzes.** Een coach commandeert niet en zegt niet wat je moet doen. Mijn coach deed dit wel. Als iemand wel commando's geeft ontnem je de ander de kans om te leren van ervaringen en de consequenties. Op de volgende pagina vind je ter verduidelijking een voorbeeld.

**Voorbeeld:** Misschien heb je kinderen, dan is het vast herkenbaar. Je wilt niet dat je kind zwanger thuiskomt of omgaat met foute vrienden. Je probeert ze te helpen met kennis en informatie en wellicht je eigen verhaal als ouder. Maar je kunt niet eisen of ze verplichten naar je te luisteren en te doen wat jij zegt. Dat werkt juist averechts. Misschien werkt het voor een tijdje maar na een poosje gaan ze juist doen wat jij verbiedt. Ze hebben hun eigen leerproces.





## 5 Een coach blijft vragen stellen

Het is heel belangrijk om als coach goede vragen te stellen en **echt diep door te vragen** om de angel van het probleem boven water te krijgen. Soms is de verleiding groot om zaken voor jou in te vullen maar daar heb jij niets aan. Ook is het belangrijk dat je zelf **leert anders te gaan denken**, buiten gebaande wegen leren denken. Jezelf leert te helpen, naar oplossingen en alternatieven gaat kijken als zich een onverwacht probleem voordoet. Tijdens mijn coachingstraject van 1,5 jaar is bijvoorbeeld nooit mijn hoogsensitiviteit aan de orde gekomen. Terwijl dat wel mijn hoofdprobleem was. Dit was juist de angel. Zover gingen de vragen eigenlijk nooit.

## 6 Gaat het over jou of over je coach?

Krijg je voortdurend ongevraagd informatie over wat jouw coach heeft meegemaakt en welke problemen deze heeft ervaren? Heb je het gevoel dat het regelmatig vaker gaat over je coach in plaats van over jou? Misschien moet deze persoon zelf nog iets fixen aan zijn/haar eigen persoonlijke groei en ontwikkeling.

Kan zijn maar je komt voor jezelf. Laat deze persoon zelf maar een coach of hulpverlener zoeken en betalen. Jij hebt er als coachee niets aan. Als het jou kan helpen is het fijn een ervaring van iemand anders te horen. Maar het gaat over jou en je hulpvraag. Of dit relevant is en of het je stoort kun jij alleen zelf bepalen. Iets om over na te denken? En maak het bespreekbaar als bovenstaande je stoort.

## 7 Je coach voelt zich persoonlijk aangevallen

Je zit er voor jezelf en je wilt resultaat. Dit houdt ook in dat je mag aangeven als je het gevoel hebt dat er iets hapert of als je geen verbetering voelt of ziet. Misschien wil je ook te snel maar misschien is het tijd voor een andere aanpak. Als het goed is luistert je coach naar je en neemt deze je serieus. Wanneer jouw coach zich persoonlijk aangevallen voelt is dat geen professionele houding. Vaak gaat het dan om iets uit je coach haar of zijn verleden. Iets wat nog aandacht nodig heeft en misschien niet goed is verwerkt. Een goede coach herkent dit zeker in zichzelf.



**Een willekeurig voorbeeld:** je hebt je kind geslagen en je deelt je emoties. Dat je bang bent en bang bent dat het weer gebeurt. Je geeft jezelf de schuld. Maar als dat kind maar niet zo brutaal was.

Je coach kan iets uit jouw ervaring herkennen uit zijn of haar eigen verleden en misschien zelfs agressief of beschuldigend reageren, of minimaal boos. Misschien is jouw coach zelf ooit geslagen of mishandeld. Toch is een gezonde objectieve kijk heel belangrijk. Met respect voor de cliënt, hoe dan ook. Ook al is het niet juist wat er is gebeurt. Een emotionele reactie zonder goed te onderzoeken of door te vragen wat er werkelijk aan de hand is, kan te kort door de bocht zijn.

### **8 Is er een behandelplan?**

Het is goed vooraf te vragen hoeveel sessies nodig zullen zijn. Dit is lastig in te schatten en is ook afhankelijk van je hulpvraag en je behoefte. Maar ook van je eigen motivatie. In vele gevallen wordt er afgesproken dat je drie tot vijf sessies gaat volgen en dat de situatie daarna opnieuw wordt bekeken. Dit is vrij logisch. Soms is er sprake van een kort coachingsprogramma. Je wilt gewoon wel een indicatie zodat het niet zoals in mijn geval een 30-rittenkaart wordt.

### **9 Wie bepaalt het tempo?**

Persoonlijk vind ik dit een belangrijk aandachtspunt want ieder mens is uniek. We hebben onze eigen manier van leren. De ene leert sneller, wil sneller vooruit en komt dus ook sneller in actie. De ander is wat voorzichtiger, wat behoedzamer, pakt het ook wat anders aan. Ook zal de ene zijn huiswerk heel snel doen, wil graag meer huiswerk om sneller het gewenste resultaat te behalen. De ander komt opdagen maar heeft niets aan het huiswerk gedaan. Ook voor coaches geldt natuurlijk dat ze allemaal verschillende kwaliteiten en karakters hebben. Heb jij het gevoel dat je coach het tegenovergestelde van jou is hoeft dat niet verkeerd te zijn. Hou wel in de gaten dat de coach jouw tempo en je eigen persoontje respecteert. Luister naar je gevoel.




Dit zijn een flink aantal tips die mij op weg hebben geholpen in mijn transformatie. Ik coach al jaren ondernemers op het gebied van (internet)marketing, communicatie, vindbaarheid en hun profilering maar sinds enige tijd kies ik ervoor om te coachen in combinatie met Persoonlijke Ontwikkeling, spiritualiteit met het uiteindelijke doel de Bezieling weer te herontdekken. Mensen te helpen weer te geloven in zichzelf, hun eigen intuïtie en hun eigen power. Maar ook te gaan voor hun droomdoel.

Zodat ze weer de rots in de branding kunnen zijn voor zichzelf en daarna ook voor anderen. Gezien mijn missie zijn dit minimaal de eisen waaraan ik wil voldoen als coach.

Heb jij nog tips en aanvullingen? Wil je ze delen? Heel graag!

Heel veel succes met het vinden van de coach die jou echt verder gaat helpen op weg naar jouw droom, jouw eindresultaat. Ik wens je heel veel veerkracht en vrijheid toe.



A portrait of Mara Riewald, a woman with short, wavy blonde hair, smiling warmly. She is wearing a dark top and a pearl necklace. The background is a soft, out-of-focus green.

## **Over Mara Riewald (1967)** **Bezielingsconsultant, trainer** **en ervaringsdeskundige** **in transformaties.**

Ruim vijftientig jaar was ik werkzaam in sales, marketing, PR en Communicatie, Copywriting. Ervaringsdeskundige in transformaties in Persoonlijke ontwikkeling, hoogsensitiviteit, spiritualiteit, healing, positieve psychologie en chaotische communicatiesituaties.

### **Van puddingacademie en fabrieksarbeidster naar nu**

Mijn eigen reis en leerschool heeft me veel geleerd en veel kansen geboden om te leren en te ervaren. Het heeft me bovendien vrijheid en vrede opgeleverd. En me mijn eigen veerkracht laten ervaren. Niet altijd gemakkelijk en zeker met de nodige hobbels.

Ik ondersteun mensen in hun transformatieproces. Wanneer ze ervoor kiezen om meer te leven, te werken en te ondernemen vanuit Bezieling en fun. Hun droom te realiseren, echt te luisteren naar wat ze zielsgraag willen. We zitten vaak vast in een hele hoop verplichtingen en regels. En meestal hebben we geleerd niet al te veel naar ons gevoel te luisteren.

Ook begeleid ik individuen of groepen om beter en effectiever, Bezielend te communiceren met zichzelf maar ook met hun naasten, collega's, hun omgeving. Leren hoe ze weer een rots in de branding kunnen worden. Opnieuw de beste versie van zichzelf te zijn. Het is mij gelukt, jij kunt het ook.

Los van alle beperkingen en oordelen van anderen. Loslaten wat je niet meer dient.

**We zijn allemaal bijzonder en uniek. Klonen zijn er al genoeg.**

