

INTERVIEW EDWIN VRIETHOFF, DE IT'ER DIE WAT MET ZIJN MENSELIJKE KANT WILDE DOEN

# 'Mijn bijnaam was Bill Gates'

Op zijn twaalfde ontwikkelde Edwin Vriethoff al een computerprogrammaatje om zijn grammatica te oefenen. Na een studie en jaren werken volgde een dip. Nu wil de Zevenbergenaar verder als stresscoach.

Florence Imandt  
Zevenbergen

**D**e eerste stappen in de wereld der informatietechnologie zette Edwin Vriethoff begin jaren negentig op apparaten van Commodore en Philips. Het waren de computers die zijn vader voor zijn werk gebruikte en waarop ook toen al spelletjes gespeeld konden worden.

Edwin bleek handig met pc's en ging al gauw zelf dingen ontwikkelen, zoals een overhoorprogramma. Woordenlijsten overtypen van papier naar de computer en dan de computer laten checken of hij een woord goed spelde. Zijn cijfers voor Duits en Engels waren daardoor prima in die tijd. „Ik was nog niet zo commercieel dat ik ze al verkocht haha, maar iedereen op school wist wel dat ik veel met computers deed.”

## Was u een beetje een nerd?

„Nou, mijn bijnaam op school was Bill Gates. Ik besteedde elke dag heel veel tijd aan computeren en bracht veel tijd binnen door. Ik was geen sociaal dier, maar juist op mezelf. Op mijn zestiende ging ik als bijbaantje bij Phone Consultancy Holland werken. Die deden telefoonmetingen voor bedrijven, hoe lang het duurt voordat wordt opgenomen, waar naartoe wordt gebeld et cetera. Daar moesten ze software voor hebben en die maakte ik voor hen.”

## De keus voor een studie informatica stond dus al vast?

„Inderdaad. Achteraf gezien had ik liever een meer mensgerichte studie gedaan als psychologie of zo, maar daar was ik in die tijd totaal niet mee bezig. Ik koos wel voor de bedrijfsmatige kant van de it, die is iets zachter en meer praktisch gericht dan de supertechische richtingen.”

## Wanneer sloeg de twijfel voor het eerst toe?

„In 2007 toen ik van baan wisselde, koos ik bewust voor werk waardoor

## Paspoort

- Geboren in Heerlen, 1982
- Nederlandse school Bergen (Duitsland)
- 2000 VWO Capelle a/d IJssel
- 2000 software-ontwikkelaar bij diverse bedrijven
- 2005 Bedrijfskundige informatica Rotterdam (in deeltijd)
- 2013 vanuit Randstad - op zoek naar rustiger omgeving voor de kinderen - naar Zevenbergen verhuisd
- 2018 coachingsopleiding
- 2020 wandelcoachopleiding
- Getrouwd, zoon van 7, dochter van 10
- Hobby's zeilen, Formule 1 kijken, wandelen, lezen en spinning

ik meer in contact kwam met mensen. Ik ging intranetten maken op basis van Share-Point, voor bedrijven en instellingen. Toen ik op zeker moment weer overstapte en projectleider wilde worden, ging het mis.”

## Wat gebeurde er?

„Ik werd overspannen, in 2014 was dat. Het werk was nieuw, ik kwam buiten mijn comfortzone in een job waarvoor veel communicatie nodig was. Ik wilde me bewijzen, niet mislukken, had een jong gezin en ben over grenzen heen gegaan. Dat leidde tot stress. Het was niet echt een burn-out gelukkig. Na één tot twee maanden was ik met hulp van een coach, weer terug.”

## Hoe ging dat?

„Je leert wat echt belangrijk voor je is en dat er meer is dan alleen je koppie gebruiken. In de it-branche wordt gevoeld vaak weggedrukt of als lastig of eng gezien. Primair ben ik nog steeds wel die rationele analist, maar ik heb geleerd meer balans aan te brengen.



▲ Edwin Vriethoff: „Ik werk veel, maar ervaar het niet als hard werken.”

FOTO MARCEL OTTERSPEER  
PIX4PROFS

Ik zag het bij collega's gebeuren, dat ze overspannen werden. En koos ervoor stresscoach te worden, omdat je stress kunt voorkomen.”

## Waarvoor krijg een mens stress?

„Er zijn drie risicofactoren: 1. je worstelt met wie bent of wilt zijn; 2. er zijn problemen in je omgeving; er is bijvoorbeeld een gezinslid ziek of de werkdruk is te hoog; 3. je hebt te weinig vaardigheden om daarmee om te gaan.”

## En u lost dat op met ademhaling en natuur lezen we in uw folder. Klinkt dat niet een beetje zweverig voor een rationeel type als u zelf?

„Juist niet, want ademhaling kun je heel goed meten. Hoe hoger en sneller je ademhaling, hoe gestresster je bent. Zes tot acht keer ademen per minuut is normaal, maar bij chronische stress kan het meer dan twintig keer zijn. Met een oorclip kunnen cliënten zelf de ruimte tussen hartslagen meten en hoe onregelmatiger die uitslagen, hoe meer stress. Door tien minuten per dag te oefenen met gelijkmatiger ademen en buikademhaling, raak je lichamenlijk ontspannen.”

## U bent ook wandelcoach. Wat kan die betekenen?

„Als je naast iemand loopt geeft dat veel vrijheid om je verhaal te doen, meer dan in een kantoorsetting. Je

kunt als coach ook gemakkelijker vragen stellen. De natuur maakt je rustiger en kan bij de gesprekken betrokken worden. Bijvoorbeeld: kies een boom die staat voor een situatie, wat zie je, hoe vertaal je dat?”

## Klinkt als voer voor psychologen...

„Psychologen kijken vaak naar het verleden. Ik kijk als coach vooral vooruit met mensen, naar waar ze heen willen. Coachen is in feite mensen leren emoties te accepteren. Leren signalen op te pikken die wijzen op over je grenzen heen gaan.”

## Is er qua wandelen nog verschil in effect, is polder bijvoorbeeld heilzamer dan bos?

„Niet dat ik weet, het gaat in eerste instantie om buiten zijn. Maar onderzoek toont wel aan dat er verschil is tussen een stedelijke en natuurlijke omgeving. Als wandelcoach neem ik mensen vaak mee naar het Liesbos of de Appelzak aan het Hollandsch Diep. Allebei prachtig.”

## Waarom ontspant u zelf? U werkt ook nog steeds in de it en maakt dus veel uren.

„Met zeilen. Dat is voor mij optimaal. Kop in de wind, je hoofd leegmaken en alle zorgen vergeten. Ik werk veel, maar ervaar het niet als hard werken. Als je je hart volgt, mensen helpt, geeft dat een goed en energiek gevoel. Geen stress.”

“  
Ik werd overspannen toen ik een baan kreeg buiten mijn comfortzone, een baan waarvoor veel communicatie nodig was

– Edwin Vriethoff, it'er en stresscoach