

Coach je gek

Iedereen mag zich coach noemen, en steeds meer mensen geven zichzelf dat label. Maar niet iedereen kan ook daadwerkelijk coachen, merkte VIVA's Amanda van Schaik. Hoe kies je een goeie?

Tekst Amanda van Schaik



Mijn eerste coachervaring was met een zogenaamde *professional healing coach*. Dus niet zomaar een *healing coach*, nee, een professionele. Mijn flauwekulradar piepte luid, maar de coachingsessie was onderdeel van een artikel dat ik schreef, dus ik probeerde open-minded te zijn. En zo kwam het dat ik op een donderdagmiddag in een spiritueel centrum op een stoel plaatsnam, terwijl de *professional healing coach* met mijn chakra's converseerde. Ze ging van boven naar beneden, en aangekomen bij mijn buik vroeg ze: 'Heb jij een miskraam gehad?' Nee. 'Een abortus?' Nee, ook niet. 'Weet je het zeker?' Ja, dat had ik heus wel in de gaten gehad. Ze dacht even na, knikte vervolgens instemmend en zei stellig: 'Dan is het het kind in jezelf. Ik ervaar namelijk jouw verloren kind. Je hebt het kind in jezelf niet genoeg aandacht gegeven.' Welja. Van miskraam, naar abortus, naar het kind in mezelf. Zo kan ik ook *professional healing coach* worden: wat met mijn handen wapperen, vragen stellen totdat je beet hebt, en als het niet lukt een of andere flauwekulconclusie trekken die niemand kan controleren, want wie kan er nou achterhalen hoeveel aandacht dat denkbeeldige verloren kind heeft gekregen? De tweede keer dat ik naar een coach ging, was niet voor een artikel, maar voor mezelf, in de hoop van mijn faalangst af te komen. Ze was naast coach kattenfotograaf – wat ik toen nog een intrigerende combinatie vond – en ze woonde in de buurt, dus ik ging eens langs. Tien minuten in ons kennismakingsgesprek was ze druk in de weer met gekleurde placemats op de vloer, en gingen we aan de slag met familieopstellingen. Zo ontdekten we dat ik legio problemen met mijn familie had waarvan ik me niet eens bewust was. Die problemen zouden we in het komende traject eens haarfijn gaan uitdiepen, maar daar bedankte ik vriendelijk voor.

Menstruatiecoach, anyone?

Iedereen kan zich coach noemen. En dat doen steeds meer mensen: het aantal bedrijven dat een vorm van coaching aanbiedt, is de afgelopen vijf jaar toegenomen van 37.986 tot 63.006, blijkt uit cijfers van de Kamer van Koophandel. Er zijn loopbaancoaches, re-integratiecoaches, businesscoaches, slaapcoaches, wandelcoaches, opruimcoaches, sekscoaches. Er bestaat zelfs een heuse menstruatiecoach. Noem een onderwerp en er is een coach voor. Er is ook steeds meer vraag naar: er komt steeds meer ruimte voor zelfontplooiing en het taboe op het vragen om hulp verdwijnt. Toen ik vijftien jaar geleden voor het eerst naar de psycholoog ging, vertelde ik dat aan een handjevol mensen. Toegeven dat je psychologische ondersteuning nodig had, was nog hetzelfde als internetdaten in die tijd: niet cool en een beetje zielig dat je het nodig hebt. Tegenwoordig voer ik geregeld gesprekken waarin zinnen voorbijkomen als: mijn psycholoog zei dit, mijn coach adviseerde dat. Vooropgesteld: coaching kan zeker helpen. Tegenover mijn weinig positieve ervaringen staan natuurlijk tal van succesverhalen. Maar wat het zo lastig maakt: het aanbod is groot en je vindt makkelijk een coach, maar vind maar eens een goeie. Niemand die erop toeziet dat kwaliteit wordt geleverd, want de boel wordt niet gereguleerd. In die →



vloedgolf aan coaches zitten mensen die beter een ander beroep hadden kunnen kiezen, zoals voor elk vakgebied het geval is. Verschil is wel dat een schilder die niet kan schilderen, al snel niet meer wordt ingehuurd. Een incapabele coach kan gewoon door blijven rommelen. Want de resultaten van een coach zijn nu eenmaal minder zwart-wit en meetbaar dan schilderwerk. Dit biedt overigens wel weer mogelijkheden voor die geflopte schilder: die kan zo een bordje op de muur spijkeren, zichzelf lifecoach noemen en vervolgens oneliners uit zelfhulpboeken opdreunen. Dus de vraag rijst: wat zijn de gevolgen van de wildgroei aan zelfgedoopte deskundigen? En hoe vind je nou een goede coach?

Het verhaal erachter

Coaching kan een effectief middel zijn om jezelf te ontwikkelen, benadrukt Monique Schouten, die zelf psycholoog en coach is. Maar veel coaching is zinloos, want er wordt te oppervlakkig gewerkt. Schouten schat dat zo'n tachtig procent van de coaches aan symptoombestrijding doet. Daarmee bedoelt ze: 'Coaches die tips geven over het gedrag, maar die niet werken aan het probleem dat ten grondslag ligt aan de klacht. Die holle frasen adviseren als 'wees positief, laat het los, geef je grenzen aan'. Waarvan je denkt: inderdaad, klopt, ga ik doen, want ja, iedereen herkent zich hierin! Om van een koude kermis thuis te komen, want het lukt je niet om je grenzen aan te geven. Je hebt immers geen inzicht gekregen in de redenen waarom je het lastig vindt je grenzen aan te geven. Hierdoor blijft het probleem bestaan en wordt het coachingstraject een nutteloze en prijzige exercitie. En in het ergste geval verergert het probleem zelfs.' Een voorbeeld: 'Stel, je bent

somber en gaat naar een coach die van het positief denken is. Dus je krijgt handvatten mee om eens lekker positief te zijn en te gaan omdenken. Dat krijg je niet voor elkaar. Want als je positief had kunnen denken, als dat in je zat, had je dat allang gedaan. Om die klacht van somberheid op te lossen, moet aan het verhaal dat achter de somberheid zit worden gewerkt,' legt Schouten uit. 'Mensen zitten vol overtuigingen waar ze zich aan vasthouden, en deze overtuigingen bepalen hun gedrag. Als ik zo en zo doe, dan komt het goed. De overtuiging achter de klacht is het probleem. En als je het niet voor elkaar krijgt, dat positief denken, raak je ontmoedigd. Dan denk je dat het aan jezelf ligt en voel je je extra hulpeloos. En dan word je nog somberder.' Dan werkt coaching dus averechts. Zoals bij Emilie (36), die bij een lifecoach liep: 'Ik wist niet wat ik wilde, voelde me ongelukkig, zat vast in m'n leven en kon geen keuzes meer maken. Ik hoopte dat die lifecoach me kon helpen, maar ik had geen klik met haar: ze was heel dwingend en behandelde me als een klein kind. Ze zei dingen als: ja, als je niet doorzet, blijf je altijd zo tussen wal en schip hangen, en je moet ook niet overal zo over twijfelen. Ze haalde telkens voorbeelden van zichzelf aan, wat ze allemaal had bereikt door te durven. Leuk voor haar, maar dat motiveerde mij helemaal niet om zelf iets

Een incapabele coach kan gewoon door blijven rommelen, want de resultaten zijn niet meetbaar

te doen. Ik dacht alleen maar: zie je nou wel, ik ben een kansloze faler en werd ongelukkiger.'

Na drie ontmoetingen wilde Emilie het contact laten verwateren. 'Toen ik geen contact meer met haar opnam, stuurde ze me een sms: 'Hoe gaat het? Wanneer zie ik je weer?' Ik sms'te terug: 'Dank, maar ik heb er voldoende uit gehaald.' Kreeg ik weer een bericht: 'Het leek mij duidelijk dat er nog veel te behalen viel.' Ik voelde me enorm onder druk gezet. Ze had vast wel gelijk, maar haar dwingende manier van werken gaf mij een rotgevoel.'

Iedereen is 'ervaringscoach'

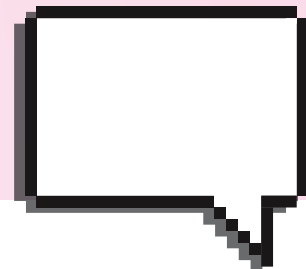
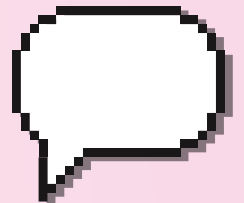
Een valkuil van veel coaches is dat ze hun eigen ervaring aangrijpen als bevestiging voor hun methode, zegt Monique Schouten, die zelf ook coaches opleidt: 'Veel coaches projecteren hun eigen levens-visie op hun cliënten. Dat is enorm eenzijdig natuurlijk. Er is geen *one size fits all*. Als coach moet je juist een goed inzicht hebben in hoe je in elkaar steekt, zodat je niet je persoonlijke overtuigingen projecteert op je cliënten.' De 'ervaringscoach' kom ik geregeld tegen. Wanneer ik mensen zoek om te interviewen over een bepaald onderwerp, plaats ik oproepjes op online fora. Elke keer reageren er dan coaches: de slaapcoach die aan insomnia leed, en toen ik een stuk schreef over burn-out,

liep mijn mailbox over van de burn-out-coaches. Stuk voor stuk een burn-out-overleefd, roer omgegooid en nu als missie andere overspannen zielen helpen. Vooral als ik over voeding schrijf, word ik overspoeld met reacties van zogenaamde *health*-, lifestyle- of voedingscoaches. Niet gehinderd door enige opleiding gaan ze je haarfijn uitleggen wat je moet eten. 'Fantasieberoepen', noemt diëtist Willy Gilbert-Peek dit. Zij is voorzitter van Diëtisten Coöperatie Nederland. Een diëtist is een beschermde titel. Na het succesvol afronden van een vierjarige hbo-opleiding mag je jezelf zo noemen, en diëtisten moeten elke vijf jaar aantonen aan kwaliteitseisen te voldoen om geregistreerd te blijven. Dus het kost tijd en inspanning om diëtist te zijn en mensen te mogen adviseren, maar iedereen kan zichzelf een 'health coach' noemen. Hoe verklaart Gilbert-Peek de opmars van zelfbenoemde voedings-experts? 'Voeding is basic: het is geen wiskunde, geen keiharde wetenschap. Er zitten marges in wat er kan met voeding. Als iemand zelf een methode heeft geprobeerd die heeft geholpen, is het verleidelijk om te denken: ik weet nu hoe het werkt en kan anderen adviseren.' Gilbert-Peek vergelijkt het met de badkamer tegelen: 'Mijn man kan denken dat hij dat kan. En hij kan dit ook, maar mooi wordt het niet: de tegels zijn niet waterpas, het is slordig. Je ziet duidelijk verschil met een professional.' En dat is het verschil tussen een zelfbenoemde voedingsdeskundige en eentje met een opleiding: ze geven beiden adviezen, maar de kwaliteit ervan verschilt. Wat Schouten zegt over de valkuil van veel coaches, het projecteren van hun eigen levensvisie op cliënten, is herkenbaar voor Gilbert-Peek: 'Laatst

sprak ik iemand die wilde aankomen en voor voedings-advies naar een 'voedingskundige' ging die door de fysiotherapeut werd aangeraden als: ze heeft niet de diploma's, maar weet er veel van. De vrouw die wilde aankomen, mocht geen dierlijke eiwitten meer en kreeg eiwit-supplementen aangeraden. Dan ga je iemand die voor advies komt om zwaarder te worden, je eigen *beliefs* aanpraten. Dan gaat het dus niet om de cliënt, maar om jou. Dat vind ik kwalijk.' Of het nu gaat om advies op het gebied van voeding of je persoonlijke ontwikkeling, het moet op maat, voor jou als persoon, verstrekt worden. Schouten onderstreept: 'Een goede coach luistert naar jou, zonder eigen wereldbeelden te projecteren.' Sophie (32) had niet het gevoel dat haar werkcoach naar haar luisterde: 'Het was aan het begin van mijn carrière en ik had heel erg het gevoel dat ik maar wat aan het aanrommelen was. Ik voelde me naar, wist niet wat ik wilde. 'Ik weet gewoon niet meer wat ik moet doen,' zei ik tegen haar. Zij: 'Volgens mij heb je geen probleem, er is niets mis met je.' En dan niet als boost voor mijn zelfvertrouwen, nee, ik had geen probleem. Dus na dat ene gesprek was ik klaar. En was duidelijk: het was goed zoals het was. Mijn moeder zei ook: als een professional zegt dat er niets aan de hand is, is er niets aan de hand. Ik had al heel erg het gevoel dat ik zeurde, en blijkbaar deed ik dat ook.' Driekwart jaar later kaartte Sophie haar richtingsloosheid en somberheid bij de huisarts aan. 'Die verwees me door naar een

psycholoog en later ging ik naar een psychiater. Want ik was depressief. Misschien had ik duidelijker moeten zijn bij die coach, maar ik vind het wel jammer dat ze me niet serieus nam. Want daardoor nam ik mezelf ook niet serieus en heb ik denk ik onnodig lang rondgelopen met m'n sombere klachten. De stap om opnieuw hulp te zoeken, werd daardoor heel groot.' Een goede coach vraagt door, achterhaalt je overtuigingen, geeft je inzicht in hoe je werkt, vindt Schouten. Maar een coach is geen psycholoog. Welke behandeling nodig is, is afhankelijk van de mate waarin de klacht van invloed is op je leven. Schouten: 'Neem angstklachten. Met angsten kun je bij een coach terecht. Als je langdurige, irrationele angsten hebt die je leven belemmeren, dan is het goed om hulp te zoeken bij een psycholoog, of – afhankelijk van de impact van

**Zo'n tachtig procent
van de coaches
doet alleen aan
symptoombestrijding**





Better safe than sorry

Zoek je psychologische hulp? Berg je voor fantasieberoepen. Maar ook beroepen waarvan je denkt dat je weet wat ze betekenen, kunnen je op het verkeerde been zetten. Daarom een lijst met relevante begrippen voor de hulpzoekende.

de angsten op je leven – bij een psychiater. En coach moet je doorverwijzen als je andere hulp nodig hebt.’

Kies wijs

Hoe kies je nou een goede coach? Zoek eerst uit welke opleiding de coach heeft gevolgd. En doe gedegen onderzoek. De ene opleiding is de andere niet. Ik sprak eens een coach die drie weken een ‘opleiding’ had gedaan en zich toen geschikt achtte anderen te helpen met hun levenskeuzes.

Tweede punt: check of de coach lid is van een beroepsorganisatie en of deze beschikt over een klachtencommissie en een ethische code – zodat je ergens terecht kunt als je een klacht hebt en de coach regels hanteert op het gebied van vertrouwelijkheid.

Maar beide zijn niet feilloos: er zijn meerdere instituten waar je je als coach kunt registreren, en die hebben elk hun eigen regels. En iemand zonder registratie is ook niet automatisch een slechte coach. Net zoals de juiste opleiding je niet per se een goede psychotherapeut maakt. Waak in elk geval voor een coach die een *quick fix* aanbiedt. Zoals: in dertig dagen van je burn-out af. Dat is onmogelijk. Of je nou wilt afvallen, uit je burn-out wilt of van je faalangst af wilt: dat kost tijd en inspanning. En een coach die uit zichzelf praat in de trant van ‘ik deed dit en dat en daardoor ben ik nu zo’: laat die maar praten en zoek een andere coach. Tja, niemand zegt dat aan jezelf werken makkelijk is. Dat begint blijkbaar zelfs al bij de eerste stap: het kiezen van de juiste coach. Succes. Ik voorzie wel een nieuw fantasieberoep: de coachhulp, de coach die jouw coach kiest. •

BIG Zorgverleners zijn verplicht zich te registreren in het BIG-register. De Wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (Wet BIG) is door de overheid ingevoerd om ons te beschermen tegen ondeskundig en onzorgvuldig handelen door zorgverleners. Met een BIG-registratie mogen zorgverleners hun beroepstitel gebruiken en vallen zij onder het tuchtrecht.

Coach Iedereen mag zich coach noemen.

Psycholoog Ook de term psycholoog is niet beschermd. Dat betekent dat jouw beste vriendin die heel lief en gaaf is, maar wel de ene na de andere twijfelachtige levenskeuze maakt, zich mag voordoen als psycholoog.

Gezondheidszorgpsycholoog (GZ-psycholoog) Beschermd titel. Een gezondheidspsycholoog heeft na de universitaire studie psychologie een praktijkopleiding van twee jaar gevolgd, kan zich registreren in het BIG-register en geeft vooral kortdurende behandelingen.

Psychotherapeut

Psychotherapeuten hebben een aanvullende opleiding van minimaal vier jaar gevolgd en vallen onder de Wet BIG. Hier kun je aankloppen voor meer complexe problemen. Let wel: de titel ‘psychotherapeut’ is beschermd, maar de term ‘psychotherapie’ niet. Dus tante Bep, je kapper, de boekhouder of wie dan ook, kan psychotherapie aanbieden, en niemand die haar of hem tegenhoudt.

Relatietherapeut

Geen beschermd titel.

Klinisch psycholoog Een klinisch psycholoog is een gespecialiseerde GZ-psycholoog die na de universiteit een zesjarige opleiding tot klinisch psycholoog heeft afgerond. Beschermd titel en valt onder de Wet BIG.

Seksuoloog Niet beschermd. Dus ook je buurman die de hele dag porno kijkt, kan tussen het masturberen door een website in elkaar flansen en zichzelf presenteren als seksuoloog. Verstandiger is om te gaan voor ‘seksuoloog NVVS’: de seksuologen met deze titel hebben voldaan aan de kwaliteitseisen van de NVVS (Nederlands Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie) en staan geregistreerd in het Nederlands Register voor Seksuologie.