

Heel Nederland aan de coach

DESKUNDIGEN



Miriam Oude Wolbers is EIA-gecertificeerd coach en bestuurslid van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (Nobco).



Yvonne Burger is hoogleraar en executive (team) coach. Ze is verbonden aan het VU Center for Executive Coaching, dat coachingsopleidingen verzorgt.



Je hebt opruimcoaches, loopbaancoaches, coaches voor een beter persoonlijk leven... Je kunt het zo gek niet bedenken of er is wel een coach voor. Maar hoe werkt dat dan en waar vind je een goede?

Tekst: Alexander Hiskemuller. Illustraties: Mireille Schaap.



'Iedereen kan een bordje met 'coach' op zijn deur timmeren'

Miriam Oude Wolbers is als EIA-gecertificeerd coach (Bloei Consultancy) aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (Nobco). Daar is ze ook bestuurslid.

Het lijkt wel of iedereen tegenwoordig een coach heeft.

"Het taboe om hulp te vragen is doorbroken. Coaching wordt gezien als instrument om jezelf te verbeteren. Vroeger werd een coach geregeld ingehuurd als allerlaatste redmiddel bij een bepaald probleem, tegenwoordig is je laten coachen een uitdrukking van kracht geworden; zo ben je actief met je eigen ontwikkeling bezig. Vergelijk het met topsport: een topsporter zonder coach is ondenkbaar."

Verklaart dit de populariteit van coaching?

"Het leven is complexer en dynamischer geworden. Mensen hebben steeds meer te maken met stress en spanning. Daarnaast leven we in een individuele maatschappij en zijn 'vaste' kaders als kerk en verenigingen voor veel mensen weggefallen. Je moet je eigen keuzes maken en er wordt meer van je verwacht. Soms kun je de hulp van een ander gebruiken om daarin een balans te

vinden. Liefst niet van iemand uit je directe omgeving, want dan spelen er andere belangen mee, maar van iemand die onafhankelijk is en je professioneel kan begeleiden."

Naar schatting zijn er maar liefst 66.000 coaches actief in Nederland.

"Maar van hen zijn er slechts zo'n 6.500 aangesloten bij een beroepsorganisatie. Coaching is geen beschermd beroep, iedereen kan een bordje met 'coach' op z'n deur timmeren. Vandaar het enorme grijze gebied. Van opruim- en budget- tot fitness-coaches, voor alles is tegenwoordig wel coaching te vinden. Dit zijn veelal niet de coaches die zich professioneel met coaching bezighouden. Niet iedere coach is geschoold in het inschatten van de ernst van de problematiek. Iemand die bijvoorbeeld door burn-out uitvalt of ernstige stressklachten heeft, is kwetsbaar. Op dat moment is het éxtra belangrijk dat degene die je in vertrouwen neemt kundig, ervaren en betrouwbaar is. Als iemand zich 'coach' noemt en een website heeft, biedt dat nog geen garantie dat je met een professional van doen hebt, laat staan dat je resultaat boekt."

Zo vind je een betrouwbare

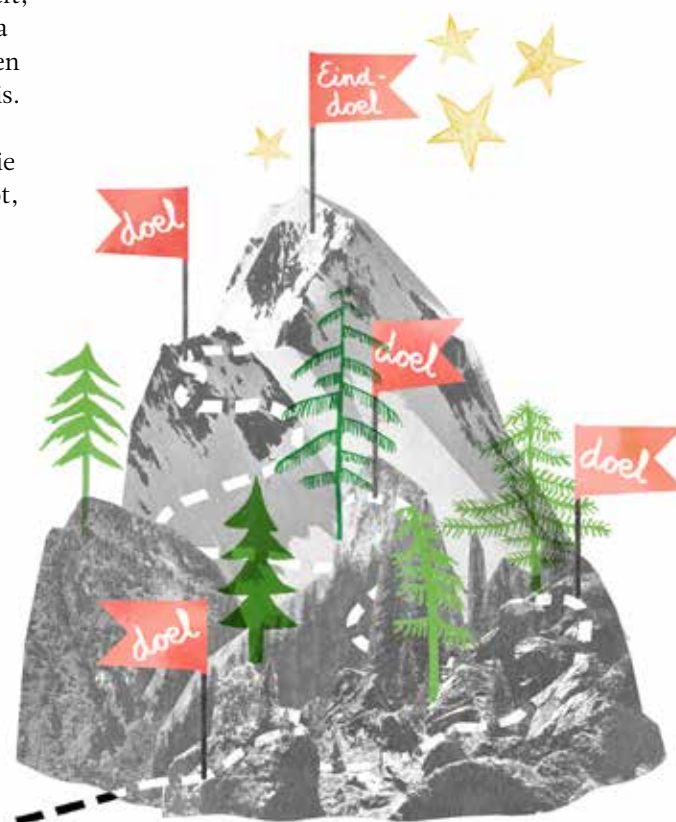
Het zoeken naar een coach kan lastig zijn, mede door het grote aanbod. Informeer of de coach is aangesloten bij een beroepsorganisatie als Noloc, Nobco en LVSC en hij of zij een certificering heeft. Alleen dán heb je de zekerheid met een professional te maken te hebben. Een coach die is aangesloten bij een beroepsorganisatie onderschrijft de Internationale Ethische Code en kan ter verantwoording worden geroepen via een klachtenproce-

dure. Nobco hanteert een toetsingskader waarin wordt gekeken naar de gevolgde opleiding. Daarnaast kunnen coaches kiezen voor een EIA-certificering. Een coach met een EIA-keurmerk heeft bewezen kwaliteiten, vaardigheden en ervaring. Door de strenge eisen aan opleidingsuren, intervisie en zelfreflectie blijven deze coaches zich voortdurend professionaliseren.

Zoeken naar een gecertificeerde coach kan via nobco.nl

OPEENS WEET JE HET...

Coach worden is een populaire carrièreswitch. Vooral onder vrouwen: maar liefst driekwart van de coaches is vrouw. **Miriam Oude Wolbers:** "Mensen vinden het fijn om anderen te ondersteunen bij hun ontwikkeling. Er is een grote diversiteit in achtergrond van de coaches." **Yvonne Burger** ziet vaak dat goed bedoelende 'ervaringsdeskundigen' kiezen voor het vak. "Mensen die zelf bijvoorbeeld een burn-out hebben gehad en met hun inzichten anderen willen helpen. Deze coaches praten vooral over hoe zij de problemen hebben aangepakt. Daar heb je als cliënt niet zo veel aan. Goede coaching is tweerichtingsverkeer; de coach kijkt wat bij jóú past, wat je leerdoelen zijn. Daarnaast begeleidt de coach je om die praktisch toe te passen. Een goede coach blijft zichzelf ontwikkelen en doorleren, en laat andere coaches feedback geven op zijn/haar beroepspraktijk. Je kunt andere mensen niet helpen als je zelf stil blijft staan."



Helpen om het alleen te kunnen

Yvonne Burger is hoogleraar, organisatieadviseur, toezichthouder en executive (team)coach. Ze is verbonden aan het VU Center for Executive Coaching, waaraan postgraduate en masteropleidingen op het gebied van coaching worden verzorgd.

"We werken langer door, op andere manieren, met veel verschillende mensen. Binnen dat kader wordt er van je verlangd dat je blijft ontwikkelen. Je kunt daarbij tegen allerlei vragen aanlopen: hoe begin je een nieuwe baan, hoe bepaal je je rol in het team? Hoe ga je om met stress of hoe hanteer je een conflict met je leidinggevende? Of je bent toe aan een nieuwe uitdaging, maar weet niet zo goed wat. Dan is het fijn om met een coach van gedachten te wisselen. Een coachingstraject volgt min of meer een vast stramien. Je begint als cliënt ('coachee') altijd met een intakegesprek. Daarin kijk je of je een klik hebt met de coach en je

bespreekt wat je van de coaching verwacht. Daarnaast bepaal je of de stijl waarin de coach werkt (zie kader) bij je past. Vervolgens volgt een aantal bijeenkomsten over je leer- en ontwikkeldoelen. Tot slot is er een evaluatie: zijn je doelen bereikt? Een coachingstraject kan uit één bijeenkomst bestaan, maar ook uit zes tot tien of zelfs twintig. De coach en de coachee zien elkaar ongeveer maandelijks één à twee uur. Sommige coaches gaan met je naar buiten, dan praat je terwijl je wandelt, met andere coaches voer je gesprekken aan tafel. Onderzoek wijst uit dat het weinig uitmaakt in welke vorm de coaching plaatsvindt; elke manier is ongeveer even effectief. Een goede coach werkt aan je zelfoplossend vermogen: jou het vertrouwen geven om moeilijke situaties zelfstandig het hoofd te bieden. De beroemde pedagoge Maria Montessori zei het al: 'Help mij het zelf te doen.' Dat credo hang ik van harte aan."

Welke coachingsstijl past bij mij?

1. Probleemgericht

Je brengt de situatie in kaart, inventariseert de opties om je probleem aan te pakken en bepaalt de stappen die je daarvoor kunt nemen.

2. Oplossingsgericht

Je maakt inzichtelijk wanneer het probleem zich níét voordoet. Wat maakte die situaties voor jou wél werkbaar?

Daar kun je je vervolgens op richten in de probleemsituatie.

3. Op inzicht gericht

Je onderzoekt op welke gebieden er problemen ontstaan. Je kijkt naar je geschiedenis en naar de patronen die zich voordeden. Dat kan helpen voorkomen om in deze situatie in dezelfde valkuilen te stappen.

4. Op counseling gericht

Je bent vooral zelf aan het woord. Je coach luistert, spiegelt, vat samen en vraagt dóór. Zo krijg je dieper inzicht in waarmee je kampt.

5. Paradoxaal gericht

Je coach confronteert, daagt uit en probeert om je in beweging te krijgen en je weerbaarder te maken.

Coach of therapeut?

De vraagstukken die je tegenkomt in je werk spelen ook vaak in je privéleven. Als je het bijvoorbeeld moeilijk vindt om met conflicten om te gaan op je werk zegt dat iets over jou als persoon. Dat kun je ook met een psycholoog bespreken. Maar voor veel mensen 'voelt' het minder zwaar om naar een coach te stappen. De meeste hulpvragen zijn gericht op het functioneren op het werk en de meeste gecertificeerde coaches

zijn gericht op werksituaties. Niet zo gek: jaarlijks ervaart 16% van de beroepsbevolking in Nederland burn-out-gerelateerde klachten. Yvonne Burger: "Maar als een vraagstuk heel groot is en zich ook op andere levensgebieden in ernstige mate manifesteert óf de coaching blijkt na een aantal sessies niet te werken, zal de coach in overleg doorverwijzen naar een therapeut."

Bronnen: CBS, TNO.

E-coaching

Coaching via Skype, Facetime, Zoom en e-mail is in opkomst. Je bent zo niet gebonden aan afstand en het is ook toegankelijk voor mensen die niet mobiel zijn. Maar is het communiceren met je coach via een beeldscherm niet onpersoonlijker? Yvonne Burger: "Sommige mensen schrijven makkelijker dan ze praten en vinden de afstand die het scherm creëert juist wel fijn. Soms durf je dan meer van jezelf prijs te geven en dan heeft e-coaching zelfs een toegevoegde waarde. Maar ik werk het liefst via persoonlijk contact."

KNUFFEL JE VARKENS OF WICHEL JE STERREN?

Kristallen, rebirthing, tarotkaarten, astrologie, ezels of varkens... Er zijn ongelooflijk veel instrumenten, modellen en methodes die bij coaching worden gebruikt. Bedenk daarbij goed: die zijn lang niet allemaal bewezen effectief. Ook van veelgebruikte methodes als neurolingüistisch programmeren (NLP) en het enneagram is niet wetenschappelijk aangetoond dat ze werken. Dat wil niet zeggen dat je er niets aan hebt: veel mensen zeggen er wel degelijk baat bij te hebben. Er is wél wetenschappelijk bewijs voor technieken uit de mindfulness, rationeel-emotionele therapie (RET), wandelcoaching, positieve psychologie en Acceptance and Commitment Therapy. Bron: *Psychologie Magazine*.

De bezem erdoor!

Ook zo gesmuld van Marie Kondo's beroemde boek en Netflix-hulpshow? De Japanse opruimcoach is de aantichtster van een ware opruimrage. Binnen de snel groeiende groep mensen die anderen willen coachen, zijn de opruimcoaches (ook wel professioneel organizer, huishoudcoach, verandercoach, verhuiscoach, thuis-organizer of personal organizer genoemd) het meest in opkomst. Hun aantal nam van zeventien in 2014 toe tot 74 in 2019 – een stijging van ruim 335 procent! De verklaring? De toegenomen stress en dynamiek in ons leven maakt dat meer mensen het lastig vinden om structuur aan te brengen. Maar er spelen ook andere factoren mee, volgens Frankeline van Nieuwenhuijzen, bestuurslid van de Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers in AD. "Gezinnen zijn tegenwoordig kleiner, er is sprake van vergrijzing en mensen wonen vaker alleen. Hierdoor zijn meer mensen op zichzelf aangewezen als het op het huishouden aankomt. Daarnaast is er in vergelijking met vroeger veel minder sprake van ondersteuning door familie en burenhulp. Mensen zijn daarom eerder genoodzaakt om professionele hulp in te schakelen." Misschien is 'de mode' er ook wel oorzaak van dat we graag willen opruimen. Van Nieuwenhuijzen: "Er is een trend gaande dat mensen meer ruimte om zich heen willen ervaren. Zo'n trend wordt versterkt door de bladen, die foto's van minimalistische interieurs laten zien. Als je dat maar vaak genoeg ziet, begin je dat ook mooi te vinden." Gaat er een andere modewind waaien, dan mag het gerust weer wat rommeliger...



Bronnen: Een Vandaag, Het Parool, Trouw, Psychologie magazine, De Volkskrant, nobco.nl, Tijdschrift voor coaching, RIVM.

Het aantal coaches voor stress en burn-outklachten is de afgelopen twintig jaar toegenomen van ruim 400 naar bijna **4.500**

1 op de 5 Nederlanders heeft een vraag of probleem waarbij ze graag professionele hulp zouden willen.

80% van de coachees vindt het niet belangrijk te weten of de methoden en technieken die een coach gebruikt wetenschappelijk zijn bewezen, als het maar werkt.

Verder lezen/kijken

- *Coaching werkt!* van Miriam Oude Wolbers en Margreet Steenbrink (Boom).
- *Coaching met collega's* van Yvonne Burger en Erik de Haan (Van Gorcum).
- Op YouTube vind je een heldere uitleg over wat coaching voor je kan doen en hoe dat eruitziet. Zoek op 'wat is coaching' van oeec.nl
- Kijk op npostart.nl vooral de aflevering *Heel Holland coacht* van

DE GEMIDDELDE KOSTEN VOOR EEN UUR COACHING VARIËREN VAN € 78 TOT € 126 EN WORDEN VAAK (DEELS) VERGOED DOOR DE WERKGEVER.

Waarom kies je voor coaching?

- 1 Een betere balans tussen werk en privé.
- 2 Zelfontplooiing en ontwikkeling.
- 3 Stress en burn-out.
- 4 Samenwerken met collega's/functioneren in een team.

- Bijna ¼ van de Nederlanders loopt bij een coach of heeft dat ooit gedaan.
- Bijna ¾ van de coaches in Nederland is vrouw, gemiddeld is zij 52 jaar.

79% van de coachees is positief over de coaching.

63% heeft genoeg aan 6 sessies.