

# Goede coach leert

Als paddenstoelen schieten de coachingsbedrijfjes uit de grond: voor elke situatie staat een begeleider klaar. Wat onderscheidt de beunhaas van de professional? 'Als iemand tot een inzicht komt, dan denk ik bij mezelf: yes!'

Tekst: Heleen de Bruijn Foto's: Marco Okhuizen

**P**ersoonlijke ontwikkeling, groei, je huis opruimen, je financiën op orde brengen, talenten ontwikkelen, ADHD, problemen van kinderen, relaties, management. Je kunt het zo gek niet bedenken of er is wel een coach voor. „Vroeger werd je een beetje meewarig aangekeken als je een coach had. Nu wordt het feit dat je een coach hebt, beschouwd als een kracht, omdat je bereid bent jezelf verder te ontplooien,” zegt Alexander Waringa. Hij is bestuurslid van de brancheorganisatie voor beroepscoaches, de NOBCO.

Deze relatief nieuwe beroepsgroep wortelt in de jaren '80, een tijd waarin er steeds meer aandacht kwam voor het individu en voor persoonlijke ontwikkeling. Sindsdien is het aantal coaches explosief gestegen, vooral de laatste tien jaar. Volgens de NOBCO noemen momenteel zo'n tien- tot dertigduizend mensen zich 'coach'.

Er is veel kaf onder het koren, meent Perry Filippini, voorzitter van de Noloc, een brancheorganisatie voor onder andere loopbaancoaches. Het woord 'beunhazen' neemt hij net niet in de mond: „Maar ik denk dat een groot deel van de mensen die zich coach noemen, niet de bij dit beroep horende opleidingen heeft gevolgd. Of men is wel gekwalificeerd, maar begeeft zich op een te breed terrein. Je kunt wel een coachingsopleiding hebben gevolgd, maar om bijvoorbeeld loopbaancoach te zijn, moet je ook verstand hebben van loopbaankunde en van de arbeidsmarkt.”

## VRAGEN STELLEN

Wat is een coach nou eigenlijk? De term wordt voor allerlei adviseurs, counselors en begeleiders gebruikt. Zo heb je de opruimcoach, maar die is eigenlijk meer een profes-

**Gezonde geest:**  
Marc Martojo werkt met coach Jurjen Groen aan een gezond lijf én een manier om zekerder in het leven te staan.



sional organizer. En een zorgcoach, iemand die je begeleidt binnen de ingewikkelde zorgsector. Of een financieel coach, die adviseert bij geldzaken.

De NOBCO hanteert een andere definitie. Alexander Waringa: „Een coach is volgens ons iemand die doelgericht een andere persoon ondersteunt, aanzet tot effectief gedrag, bewustwording, persoonlijke ontwik-

keling en het vergroten van zelfvertrouwen. Hij doet dat door het stellen van de juiste vragen en vooral door onbevooroordeeld te luisteren. Hij laat zich niet verleiden tot het geven van adviezen, maar laat mensen zelf tot bepaalde inzichten komen.”

Volgens Rendell de Jong, psycholoog aan de Universiteit Utrecht, is coaching als beroep vrij jong. „Van oudsher zijn er coaches in de sport. Maar al rond 1950 valt de term *coaching* wanneer het gaat om instructies bij het werk, *training on the job*. Coaches zijn dan ervaren collega's, chefs en personeelsfunctionarissen of deskundigen van buiten de organisatie. De *coachees*, de klanten, zijn dan meestal specialisten en managers. Het is de vraag in hoeverre al die verschillende soorten coaches die nu op het toneel zijn verschenen, ook echt deskundig zijn op het gebied waarop zij zich begeven. Ik vergelijk de term coach met koks: iedereen mag zich kok noemen, maar er is natuurlijk een verschil tussen een kok in een driesterrenrestaurant en een kok die van koken een respectabele hobby heeft gemaakt.”

Waringa is het met De Jong eens: „Er zijn nogal wat vooroordelen over coaches. Men zegt: iedereen kan het, maar dat klopt niet, het is écht een vak.”

Bij coaching gaat het heel vaak over werk. Vanuit de recente literatuur en vanuit zijn eigen praktijk ziet De Jong een coach als ie-

## 'Ik zie nu in dat ik voor mezelf moet kiezen'

Ilona Brons is geholpen door een loopbaancoach om te voorkomen dat ze ziek werd.

„Mijn werkgever zorgde ervoor dat ik een coach kreeg. Ik had aangegeven dat ik niet lekker in mijn vel zat en dat er onder meer op het werk dingen speelden waar ik me niet prettig bij voelde. Al heel snel kon ik toen met een coach aan de slag, want mijn werkgever wilde me niet kwijt en wilde graag helpen.”

„Het probleem zat bij mij op verschillende vlakken: privé, werk en studie. Ik zat in een studiegroepje, waarvoor ik drie avonden per week weg was en waarbij ik veel meer werk op me nam dan sommige anderen in die groep. Ik

kreeg bovendien mijn werk niet af, omdat ik dingen op mijn bord kreeg die anderen zouden moeten doen of waar niemand duidelijk verantwoordelijk voor was. Vaak zei ik dan maar 'ja' en dan werkte ik over, terwijl anderen naar huis gingen. Ik was dus moe en vroeg me geregeld af: is dit nou echt wat ik wil, word ik hier gelukkig van?”

„Ik ben tegelijkertijd ook naar een psycholoog gegaan. Met de coach sprak ik over werk en studie, met de psycholoog over privé zaken.”

„Van mijn coach heb ik geleerd om de dingen te benoemen en het werk daar te laten waar het hoort. Ik leerde 'nee' zeggen en anderen bleken daarmee geen probleem te hebben, zoals ik

eerst dacht. Ik hoef niet iedereen te helpen. Nu ga ik gewoon om 5 uur naar huis en de rest komt de volgende dag wel. Ik voel me daar niet meer schuldig over. En ik zie in dat ik voor mezelf moet kiezen. Dat ik best anderen kan helpen, maar dat dat niet ten koste van mezelf moet gaan.”

„Doordat ik steeds opdrachten kreeg van mijn coach om inzicht te krijgen in mijzelf, ging het al tijdens het coachingstraject beter. Achteraf zou ik misschien ook wel tot deze inzichten zijn gekomen, zeker omdat ik ook met een psycholoog praatte, maar omdat zij dan ook het aspect van werk en studie erbij had moeten betrekken, zou het allemaal veel langer hebben geduurd.”

# je jezelf te helpen



## ‘Kom maar, ik kan dit aan’

Marc Martojo ging op zoek naar een coach om mentaal én fysiek sterker te worden. Coach Jurjen Groen werkt vanuit de aikidofilosofie: streven naar harmonie tussen een sterke geest en een sterk lichaam. Marc: „Mijn compagnon en ik worden al langer gecoacht. Wij hebben een detachingsbedrijf en besteden veel aandacht aan de ontwikkeling van onze medewerkers. Maar dat betekent dat je jezelf ook moet blijven ontwikkelen. Je moet eigenlijk het goede voorbeeld geven.

„Een tijd geleden kampte ik met een hernia. Ik moest eerst een tijd plat liggen en ben daarna geopereerd. In die periode kwam ik tot de conclusie dat ik mijn lijf veel minder aandacht gaf dan mijn geest. Ik ben toen op zoek gegaan naar iemand die mij kon helpen om de angst om te bewegen, om terug te vallen, kon wegnemen. En ik wilde iemand die begrijpt dat er spanning zit tussen mijn rol in het dagelijks leven – mijn werk – en mijn fysieke gezondheid. Mijn coach Jurjen Groen combineert die twee dingen. Hij zorgt ervoor dat ik zekerder ben geworden van mijn lijf, maar ook mentaal meer zelfvertrouwen krijg.”

„En het werkt. Als je lichaam sterk is en fysiek krachtig, als je fit bent, dan ben je veel beter in staat om te luisteren en waar te nemen. Je bent scherper als je dagelijks een uur fysiek wordt uitgedaagd, terwijl je geest een uur rust krijgt. Je kunt dan zeggen: laat maar komen, ik kan dit aan.”

mand die een ander helpt om op een effectieve, plezierige en gezonde manier, met voldoende zelfvertrouwen in het werk of een andere bezigheid te functioneren, met een goed evenwicht tussen de verschillende levensgebieden. „De uiteindelijke doelen komen vaak pas in de loop van de coaching naar voren. Wanneer iemand hulp zoekt voor depressieve symptomen, fobische klachten et cetera, ligt het echter voor de hand iemand in te schakelen die daarin gespecialiseerd is, een psycholoog of psychotherapeut.”

### BURN-OUT

Het scala aan coachingsthema's gaat verder dan werk alleen. De NOBCO hanteert op haar website bijvoorbeeld een lijst met zes typen coaches, onderverdeeld in nog eens tientallen thema's. Die gaan niet alleen over werk, maar ook over scheiding, *personal life*, hoogbegaafdheid, verlies, verslaving en ouderdom. En hoewel een loopbaancoach zich met name met beter functioneren op het werk bezighoudt, begeleidt hij ook mensen naar een andere baan, wordt hij ingezet om te voorkomen dat mensen een burn-out krijgen en helpt hij mensen afscheid nemen van hun werk bij ontslag.

„Ik weet zeker dat als ik eerder naar een coach was gegaan, ik geen burn-out had gekregen,” vertelt Ina Boer uit Marum, geregistreerd loopbaancoach. Voor ze coach werd,

werkte ze jarenlang als verkoopmanager bij een grote zuivelorganisatie. Na die burn-out besloot ze haar leven over een andere boeg te gooien. „Ik heb jarenlang met veel plezier een commerciële functie gehad. Op een bepaald moment kreeg ik meer interesse in de menselijke kant van werk. Wat beweegt mensen in hun werk, wat blokkeert mensen om te doen wat ze graag willen? Ik denk dat in het praten met mensen mijn talenten liggen. Ik krijg er energie van. Als iemand tot een bepaald inzicht komt, dan denk ik bij mezelf: yes!”

Ina Boer werkt in haar praktijk met biografieën. Ze laat haar cliënten hun eigen biografie schrijven, waardoor ze als buitenstaander naar hun leven gaan kijken. „Samen halen we er levensthema's of patronen uit en komen tot bepaalde conclusies. Als coach ben je vooral bezig met vragen, vragen, vragen. Mensen komen dan vaak, terwijl ze de antwoorden geven, zélf tot inzichten. Liefdevolle aandacht, daarover sprak de docent steeds tijdens de coachingsopleiding.”

Ook kinderen worden tegenwoordig gecoacht. Kindercoach Janina Dubbeld coacht kinderen en hun ouders bij allerlei (gedrags)problemen. „Coachen is vooral heel goed luisteren. Kijken waar het kind – of de ouder – heen wil. Het gebeurt niet zelden dat ouders met een hulpvraag komen, maar dat uit een gesprek met het kind blijkt dat

## Coaches zat, maar hoe weet je of je een goede hebt?

- Veel coaches zijn aangesloten bij verschillende brancheorganisaties. Enkele daarvan zijn de NOBCO, Noloc (loopbaancoaches), ST!R, Broc (ondernemerscoaches) en Adiona (kindercoaching). Op de websites kun je vaak zoeken op type coach en op thematiek. De Broc is een nog heel jonge organisatie en heeft een ledenlijst op de website staan.
- Ben je op zoek naar een opleiding tot coach, dan biedt het internet ook een scala aan opleidingen. Wil je weten of die opleidingen voldoende kwaliteit bieden, dan zijn de sites van de brancheorganisaties weer handig.

- De kosten van een coach variëren van zo'n 100 tot 400 euro per uur, afhankelijk van hun ervaring en opleiding.
- Behalve teamcoaches (voor teams in bedrijven) en interne coaches (eigen medewerkers die intern als coach aan de slag gaan), zijn de e-coaches in opkomst. Dit zijn speciaal opgeleide coaches die structureel gebruik maken van internet, mail en social media om het coachingsproces te versnellen (en meteen goedkoper te maken).
- Websites: [nobco.nl](http://nobco.nl); [stir.nu](http://stir.nu); [noloc.nl](http://noloc.nl); [brancheverenigingbroc.nl](http://brancheverenigingbroc.nl); [adiona.nl](http://adiona.nl)

er iets heel anders speelt. Zo belde een moeder van een jongen van 8 op over zijn woedeaanvallen. Tijdens een sessie met die jongen bleek dat hij wist dat zijn ouders gingen scheiden, maar dat zij hem dat nog niet hadden verteld. Hij voelde zich genegeerd en kon nergens terecht met zijn verdriet en frustratie.”

Dubbeld gebruikt verschillende technie-

ken: „Met jongere kinderen zal ik vooral spelen, tekenen en schilderen, met oudere kinderen praat ik meer. Er zijn verschillende manieren om te communiceren en je te uiten. Afhankelijk van de leeftijd en de situatie pas ik de methode aan. Ik geef geen ongevraagde adviezen en stel geen diagnoses. Je zou kunnen zeggen dat een coach iemand is die een ander leert zichzelf te helpen.” ■