

'Honger naar verbinding. Mensen beseffen dat ze het alleen niet redden.'

RICK TIMMERMANS BEELD STUDIO JORIS, ND

Groeidende vraag naar coaching



Anne Pals: 'Veel mensen rommelen maar wat aan. Iemand volgt een cursus en zegt: ik ben coach.'



Charlotte van den Wall Bake: 'In het begin moest ik nog uitleggen wat ik als coach precies deed. Dat is nu niet meer aan de orde.'



Bram Beute: 'Ik kijk naar hoe God in de Bijbel omgaat met mensen. Zo wil ik als coach met mensen omgaan.'



Burger: 'Coaches zijn geen psychotherapeuten. Soms moet je doorverwijzen.'

- Steeds meer mensen laten zich coachen.
- Uit onderzoek blijkt dat coaching werkt. Maar hoe precies?
- Er is wildgroei in het aanbod van coaches – hun beroep is niet beschermd.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft geen cijfers, de Kamer van Koophandel vindt het niet terug in haar gegevens, maar de beroepsorganisatie, en twee hoogleraren coaching en twee coaches zien een trend: er komen steeds meer coaches en 'coachees', jargon voor mensen die gecoacht worden. 'Ik beëindig net een gesprek met iemand die coach wil worden', zegt Bram Beute, een coach met een praktijk in Zwartsuis. 'Elke maand krijg ik van twee of drie mensen de vraag, of ze iets in onze praktijk kunnen doen, of ze kunnen meelopen om iets te leren.' Dat was een jaar of tien geleden anders, toen Beute begon. Dat zien ze ook bij het NOBCO, de beroepsorganisatie voor coaches. Bestuurslid Charlotte van den Wall Bake, zelf coach: 'In het begin moest ik nog uitleggen wat ik als coach precies deed. Dat is nu niet meer aan de orde.' Dat coaching een vlucht heeft genomen, komt door de individualisering van de maatschappij, denkt Yvonne Burger, deeltijdhoogleraar aan het Center for Executive Coaching van de Vrije Universiteit Amsterdam (VU). 'Het individu moet zelf zijn opleidingstrajecten vormgeven. Coaching is daar een antwoord op.' Beute ziet vooral een verband tussen een groeiende vraag naar coaching en het wegvallen van plekken waar mensen echt luisteren. 'Behalve als je ervoor betaalt, blijktbaar.' Maar er is vol-

'Iemand die mensen kan inspireren, is nog geen coach.'

gens hem nog iets aan de hand. 'Een honger naar verbinding. Mensen beseffen dat ze het alleen niet redden. Bij een coach willen ze leren contacten te leggen, kwetsbaarheid te tonen en in relaties te staan.' Erik de Haan, hoogleraar Organisatie Ontwikkeling & Coaching aan de Vrije Universiteit, voegt daar een element aan toe. Hij ziet een bredere maatschappelijke ontwikkeling. 'De laatste jaren zijn er fundamentele veranderingen in communicatie, verbinding en verbondenheid, en de aard van werken.' Daar komt bij dat computers en netwerken delen van onze taken overnemen. 'Onze bijdrage aan de maatschappij wordt daardoor emotioneler en zingevender. Coaching helpt om over onze eigen emoties, persoonlijkheid en zingevingsproces te reflecteren, op een hoogstpersoonlijke manier.'

Wat is coaching?

Coaching vindt plaats op allerlei terreinen. Er zijn sportcoaches, relatiecoaches, arbeidscoaches en coaches die helpen het huishoudpotje te beheren. Er zijn coaches die vooral focussen op positieve emoties en coaches die willen weten wat je waarbij voelt. De ene coach werkt met rollenspellen, de ander trekt zich met zijn



'Coaching helpt om over onze eigen emoties, persoonlijkheid en zingevingsproces te reflecteren, op een hoogstpersoonlijke manier.'

klant terug op de heide. 'Ik definieer coaching als individuele begeleiding van iemand met een concreet doel of een leervraag, waarbij de gene zelf regie houdt over zijn eigen ontwikkelproces', zegt Beute. Dat gebeurt door luisteren, vragenstellen, spiegelen en erkenning geven. 'Met als doel dat de coachee gaat zien hoe dingen anders kunnen.'

De meeste mensen nemen een coach in de arm om te praten over werkgerelateerde onderwerpen, zoals als stijlen van leidinggeven, communicatie met collega's, stressbeheersing en loopbaanplanning. Maar het gaat nooit over werk alleen, ook altijd over de persoon. Over kwaliteiten en valkuilen, over gedragingen en reflexen. Volgens Burger is daardoor het verschil met de psychotherapie soms een grijs gebied. 'Er is overlap in het gereedschap waarmee we werken, maar coaches zijn geen psychotherapeuten. Soms moet je doorverwijzen.' Dat herkent Beute. 'In therapie is het de therapeut die de lijn trekt en het proces bepaalt. Bij coaching is de coachee veel meer aan zet.'

onbeschermd beroep

De groeiende vraag naar coaching stuwt de behoefte aan meer coaches. Daaraan kan makkelijk worden voldaan, coaching is geen beschermd beroep. Iedereen mag zich coach noemen. 'En dat zorgt voor wildgroei', zegt Anne Pals, coördinator van de post-hbo-opleiding supervisie en coaching aan de Christelijke Hogeschool Ede. 'Veel mensen rommelen maar wat aan. Iemand volgt een cursus en zegt: ik ben coach. Maar wat voor coach is dat? Iemand die mensen kan inspireren, is nog geen coach. Kun je mensen zo laten reflecteren dat ze van binnenuit veranderen?'

De bescherming van het vak is een geliefd onderwerp van iedereen die een tijdje meeloopt in de coachingswereld. Ook van De Haan. 'Ik vind het op zich mooi dat je morgen een bordje aan de deur kunt hangen waarop staat dat je coach bent. Maar na een paar jaar is het tijd voor intervisie (gesprek over je functioneren met collega-coaches, red.), toetsing, kritiek en mechanismen die ontevreden cliënten beschermen. Alleen op dit moment verplicht niemand dat. Dat is kwalijk.'

Charlotte van den Wall Bake ziet het liefst dat iedere coach de moeite neemt zich te laten accrediteren, een vorm van kwaliteitscontrole als basis voor officiële erkenning. Bijna zes jaar geleden werd ze bestuurslid van de NOBCO. 'Bescherming van het vak is mijn zedingsdrang. Een coach kan heel dicht bij je komen, dan moet je er toch van kunnen uitgaan dat hij te

vertrouwen is? Dat hij een gedegen achtergrond heeft?' Het is de reden dat de NOBCO een internationaal keurmerk voert. 'Een coach die bij ons is aangesloten, conformeert zich aan de ethische gedragscode en onderschrijft het klachtenreglement. Het geeft ook duidelijkheid over de ervaring en professionaliteit van de coach.' Maar De Haan vindt dit keurmerk niet ver genoeg gaan. 'Al is het veel steviger dan niets. Ik zou willen dat je als coach bepaalde opleidingen moet volgen, voordat je jezelf coach kunt noemen.'

extra papierwerk

Beute nuanceert het keurmerk enigszins, ondanks het belang van bescherming. 'Ik kan morgen 450 euro betalen en dan ben ik geregistreerd. Maar wat heb ik dan? De schijn on-

der curatele te staan. Ik moet me houden aan protocollen en krijg extra papierwerk. Maakt dat een coach beter? Daar zit het hem niet in.'

werkt het?

Maar waar zit het hem dan wel in? Hoe word je een effectieve coach? Het zijn de vragen achter de onderzoeken van de professoren De Haan en Burger. Want hoewel iedereen zich zomaar coach mag noemen, onderzoek toont aan dat coaching wel werkt. Op de vraag waardoor dat precies komt, blijven ze echter nog wel even kauwen. 'Het is ook nog een jong vakgebied', zegt De Haan.

Van 2011 tot 2013 organiseerde de Vrije Universiteit Amsterdam 'het grootste coachingsonderzoek aller tijden' om de werkzaamheid van coaching te ontrafelen. Er werden meer dan vierduizend vragenlijsten ingevuld door coaches en hun klanten. 'De effectiviteit van coaching komt voort uit de coachrelatie', zegt De Haan. 'Een belangrijke conclusie was dat het ging om de 'klik' tussen coach en coachee.' In een wetenschappelijk artikel van De Haan, dat verschijnt in mei, schrijft hij dat 'helpende gesprekken' en 'begeleiding' effectief zijn. Maar ook dat nieuw onderzoek aantoonde dat de zogenoemde klik veel minder belangrijk is dat werd gedacht. Er zijn twee zaken die het succes van een coachtraject sterk beïnvloeden: goede overeenstemming over de taken en over de doelen van coaching. 'Maar een open houding is ook erg belangrijk in een goed coachingsgesprek', vult Burger aan. 'De coachee moet zich begrepen voelen. Als hij een oordeel voelt bij de coach, stelt hij zich niet open. Is er geen ruimte, dan moet je als coachee stoppen. Vaak heb je dat na één gesprek al door.'

bidden om zegen

Versillende instituten leiden op tot coach. Bijvoorbeeld de Vrije Universiteit in Amsterdam, waar De Haan en Burger een academische basis leggen voor coaching. Aan de Christelijke Hogeschool Ede kunnen coaches een tweejarige opleiding volgen, met een focus op de christelijke identiteit van coaches. 'Want die identiteit neem je als christen sowieso mee', zegt Pals. Dat kan volgens hem op drie manieren. 'Voor jezelf bidden en vragen of het gezegd wordt, en dan komt het wel. Mensen bijsturen met Bijbelgedeelten en gebed. Of doorvragen als het aankomt op zingeving, existentie en spiritualiteit.' Pals en de CHE kiezen voor het laatste. 'Coachees zullen merken dat ik christen ben, daar hoeft je niet geheimzinnig over te doen. Zelf werk ik in het vertrouwen dat de meneer boven, God, er ook bij is en waar nodig bijstuurt.' Ook Beute is christen. Zijn geloof vormt volgens hem zelfs de basis voor de theorie achter zijn aanpak. 'Ik kijk naar hoe God in de Bijbel omgaat met mensen. Zo wil ik als coach met mensen omgaan.' Daarin is 'gezien worden' een sleutelbegrip, omdat volgens hem ook Jezus oog had voor de mens. 'Ik laat merken dat ik iemand zie – zijn pijn, worsteling en vreugde. Ik luister, ik knik en stel eens een vraag, dat is meestal voldoende. Ik kan meehuilen, maar ook confronteren. Jezus schuwt de waarheid ook niet. Hij spreekt soms harde, nauwelijks te verteren woorden. De waarheid ontdekken is in coaching belangrijk. Die geeft inzicht en zet mensen in beweging om van binnenuit te veranderen.' ♦

E-COACH ZONDER BEROEPSGEHEIM

Veel mensen maken via mobiel of smartwatch gebruik van een e-coach. Die meet, registreert en geeft advies. Maar wat zijn de risico's? Linda Kool is onderzoeker bij het Rathenau Instituut en houdt zich bezig met vragen rondom e-coaches.

Wat is een e-coach?

'Een apparaat of app die gegevens verzamelt, bijvoorbeeld over bewegen. Hij analyseert en zet dat af tegen een gesteld doel. Hij geeft ook feedback: 'Je vrienden hebben vandaag al gesport, kom ook in beweging.'

Wat zijn de risico's?

'Wat je tegen een coach zegt, is vertrouwelijk. Bij de e-coach ga je akkoord met algemene voorwaarden. "We delen deze gegevens met derden", zeggen ze. Maar met wie? Daar kom je niet of nauwelijks achter. Er is ook verschil in deskundigheid. Sommige ontwikkelaars maken veel werk van een betrouwbaar advies, anderen minder. Dat onderscheid is voor consumenten lastig. Autonomie is een ander punt. Wordt bijvoorbeeld van je verzekeraar verwacht dat je een gezondheidsapp gebruikt? De vraag is: heb je de keuze het niet te doen? Dan is er de privacy. Er was een bewegingsarmband die nachtelijke activiteiten online zette. Dat kan niet.'

Wat is uw advies?

'Ontwikkelaars moeten technische waarborgen inbouwen en transparant zijn over wat er met gegevens gebeurt. De consument moet wettelijk kritisch te zijn waar het gaat om gratis. Want gratis is nooit gratis. Op welke manier betaal ik? Wil ik dat?'