

Wegwijs in het coaching-doolhof: hoe levensgeluk big business is geworden

Bij een nieuw jaar horen goede voornemens: meer bewegen, afvallen, stoppen met roken, meer tijd voor jezelf nemen, nieuwe wegen inslaan. En wil je dat niet in je eentje doen, dan kun je altijd de hulp inschakelen van een coach. Het aanbod is enorm. En dat is precies het probleem.

DOOR PASCALE THEWISSEN | ILLUSTRATIES VERONIQUE DE JONG



W

Wat als het echt mogelijk is om onder alle omstandigheden gelukkig te zijn? En het helemaal okay is als jij helemaal jezelf kunt zijn en je alle maskers kunt afzetten, zodat je thuiskomt bij jezelf? Die wervende tekst is afkomstig van een Limburgs coaching-bureau dat je wil helpen om levenslang geluk te vinden. Je kunt je inschrijven voor de online-academie of meegaan op retraite in Griekenland, waar je gaat ontdekken wat je remt en een shift kunt maken naar 'jouw ware zelf': *de jij die moeiteloos een leven vol magie creëert en al je dromen waarmaakt*. Het vinden van levensgeluk is big business geworden, getuige de vele coaches die zichzelf online en op sociale media aanbieden.

De een raadt je aan om je hart te volgen en het roer om te gooien; de ander leert je hoe je zelf coach kunt worden en weer een ander weet een winterdip te voorkomen, door 'zelfzorg om zo meer grip te krijgen op je energieniveau en mentale balans'. Het aanbod aan hulpprogramma's en coachingstrajecten is oneindig. Van wandel-, opruim- en knuffelcoaches tot rouw-, afval- en businesscoaches. En alles wat daartussenin zit. Het lijkt wel alsof iedereen tegenwoordig een coach is of heeft. Maar of we daar nou per se beter van worden?

Diagnose

Coach is geen beschermd beroep. Iedereen kan zich zo noemen. Hetzelfde geldt voor consultant en consultant. Een voormalige schoonheidsspecialiste bijvoorbeeld noemt zichzelf tegenwoordig gezondheidsconsulente en 'soulcoach'. Voel je je futloos, depressief of anderzijds niet gelukkig in je vel? Dan stelt zij aan de hand van een Energetisch Morfologische Bloedtest de diagnose en begeleidt ze jou naar een 'authentiek leven vol vitaliteit, kracht en levensvreugde'. En blijkens de reviews op haar website levert dat uitsluitend tevreden cliënten op.

Wat nogal wat mensen niet weten, is dat heel wat van die therapeuten en coaches die dergelijke bloedtesten (afgekort EMB's) afnemen, niet medisch onderlegd zijn. Ze hebben geen toegang tot officiële laboratoria en hun analyses zijn niet wetenschappelijk onderbouwd. „Coaching is een containerbegrip voor allerlei soorten 'helpende gesprekken' zoals inhoudelijke advisering, mentoring, supervisie, counseling en doe-het-zelftherapie door doe-het-zelvers zonder therapeutische vooropleiding”, stelt Yvonne Burger, hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam en oprichter van het Center for Executive Coaching. „Ik ben in de afgelopen decennia heel wat kleurrijke vogels in het coachingsparadijs tegengekomen, van 'stembetrijvers' en astrologen tot en met dappere collega's die nietsvermoedende deelnemers aan trainingen onder enige groepswang achterover van

een trap lieten vallen. Uiteraard in de hoop dat de daar aanwezige andere deelnemers voldoende samen zouden werken om het slachtoffer veilig op te vangen.”

Zuiveringszout

Best griezelig, vond ze dat. Zeker toen ze zichzelf ook achterover liet vallen. Of het allemaal even verantwoord en effectief is, dat is de vraag. Maar is dat eigenlijk erg? 'Als de klant zich geholpen voelt, is dat dan niet het enige criterium dat telt?', schrijft ze in haar boek *Reflecties over coaching*. Soms blijken onervaren begeleiders volgens haar zelfs beter te zijn dan ervaren collega's. 'Vooral de relatie tussen coach en cliënt is van doorslaggevend belang voor de effectiviteit van coaching. De techniek of benadering van coaching blijkt juist verrassend weinig uit te maken.' Dat mag dan wel zo zijn. Maar er kleven wel risico's aan. Kijk



alleen al eens naar al die gezondheids-coaches die van alles beweren over 'gezonde' voedingsmiddelen. Op platforms als TikTok en Instagram wemelt het van zogenaamde artsen in witte jassen, die straffe uitspraken doen over de geneeskrachtige werking van, pak 'm beet, kurkuma of zuiveringszout. Dat zou helpen tegen allerlei kwaaltjes en volgens sommige charlatans zelfs kanker genezen. Dat is misschien een extreem voorbeeld. Maar ook van al die andere goedbedoelde adviezen kun je je afvragen of je daar echt mee geholpen bent.

Een erkend diëtist moet een drie- tot vijfjarige hogeschoolopleiding volgen. Voor een opleiding tot gezondheids- en voedingsconsulent daarentegen kun je bij private opleidingen terecht waar zaken onderwezen worden die soms in strijd zijn met de gangbare voedingswetenschap. En wat te denken van verandercoaches die je aanraden om het roer radicaal om te gooien? Het is symbolisch voor het geloof in de maakbaarheid van je eigen geluk. En voor sommige mensen werkt het misschien ook wel. Maar lang niet voor iedereen. Het aantal mensen dat zich coach of consulent noemt en daar op een of andere manier zijn of haar geld mee probeert te

“

Het is een beetje 'rent-a-friend'. Waar je vroeger naar een goede vriend ging om te praten, ga je nu naar een coach. En dat is prima. Zolang die coach niet de pseudotherapeut gaat uithangen.

Aty Boers

verdienen, is de voorbije jaren explosief gestegen. Volgens cijfers van de Kamer van Koophandel telde ons land vorig jaar meer dan 100.000 coaches, ruim tweemaal meer dan tien jaar geleden. In Limburg waren er in 2013 bijvoorbeeld tien leefstijlcoaches. Vorig jaar waren er dat bijna dertig keer zoveel: 297.

Rent-a-friend

Het heeft mede te maken met ons hectische bestaan, denkt Aty Boers, directeur van Coachboulevard. „We leven in een tijd waarin we altijd aanstaan en het niet meer vanzelfsprekend is dat mensen een uurtje de tijd nemen om naar jouw problemen te luisteren en met je mee te denken. Het is in die zin ook een beetje rent-a-friend. Waar je vroeger naar een goede vriend ging om te praten, ga je nu naar een coach. En dat is prima. Zolang die coach niet de pseudotherapeut gaat uithan-

gen. Dat kan problemen soms juist groter maken. Als de coach zich daaraan houdt en vooral een luisterend oor biedt, heeft dat het effect van een goede massage: het levert een fijn gevoel en meer energie op. Daar is niets mis mee.”

Wat de tarieven betreft: tachtig euro per uur is volgens haar niet overdreven. „Ja, het lijkt een groot bedrag. Maar als je als coach echt een inkomen wilt verdienen door individuele begeleiding, dan moet je heel wat uren in de week maken. Het is geen vetpot. Er zijn genoeg mensen die coach zijn, maar daar niet van kunnen rondkomen. Het is vaak iets voor erbij of voor iemand met een partner met een goed inkomen.”

Ze ziet dat nogal wat coaches ervaringsdeskundigen zijn. „Ze hebben zelf een burn-out gehad of zijn tegen andere problemen aangelopen en hebben geleerd om daarmee om te gaan en willen dat graag aan anderen ►

doorgeven. Daar heb ik op zich niets tegen. Maar het vertroebelt wel het zicht op, nou ja, wat het vak eigenlijk inhoudt. Het vak, dat leer je. Daar zijn opleidingen voor, op hbo-niveau. Je hebt echt wel enkele jaren nodig om een goede coach te worden."

Competenties

Wil je een betrouwbare coach, dan kun je bijvoorbeeld kijken of hij of zij is aangesloten bij een beroepsvereniging. Boers: „Beroepsorganisaties als de Stir, de NOBCO en vergelijkbare instituten stellen echt wel zware eisen aan de competenties van een coach. Maar ik vind het een beetje gevaarlijk om te beweren dat iemand die is aangesloten bij een beroepsvereniging altijd een goede coach is. Dat wil ik wel een beetje relativeren. Ik kom ook wel eens gecertificeerde coaches tegen, bij wie ik zo mijn twijfels bij heb en niet-gecertificeerde coaches die echte toppers zijn. Dus dat is niet altijd leidend." Zelf houdt Boers zich vooral bezig met werkgerelateerde coaching. Het beoogde effect is dan ook niet alleen het goede gevoel. Ook anderen zullen er iets van moeten merken. Bijvoorbeeld als je omgeving merkt dat je prettiger communiceert en dat zaken beter lopen. Dat is eigenlijk onze definitie van goede coaching: dat je iemand helpt met hetgeen hij of zij in huis

heeft beter uit de verf te komen. Opgedane inzichten zorgen dat je jezelf prettiger voelt én dat je beter functioneert in relatie tot anderen."

Als je een coach zoekt, neem dan iemand die zijn vak serieus neemt en de moeite heeft genomen om zich aan te sluiten bij een beroepsorganisatie", zegt ook Geeske te Gussinklo van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO), de grootste onafhankelijke beroepsorganisatie voor professionele coaches in Nederland. „Een goede coach kent de grenzen van zijn eigen vak. Dat betekent dat hij op tijd doorverwijst." Zelf is ze van origine psycholoog en werkt ze als coach vooral met mensen die uitgevallen zijn en weer aan het werk willen.

Wachtlijst

Een goede coach kan volgens haar de druk op de reguliere zorg verlichten. „Mensen staan vaak heel lang op de wachtlijst. In die tijd kun je met een coach bekijken hoe je je leven een goede wending kunt geven. Dan krijgt zo iemand toch al een stukje begeleiding. En soms is dat ook al heel erg passend. Soms wordt het ook naast elkaar gegeven. Dan worden mensen doorgeleid door hun manager of door human resources. Dat is mooi, zolang het niet is naar de buurvrouw die een zelf getimmerd



Ik ben in de afgelopen decennia heel wat kleurrijke vogels in het coachingsparadijs tegengekomen

Yvonne Burger



bord in de voortuin heeft geplaatst of een mooi Instagramprofiel heeft aangemaakt." Ze raadt mensen aan om altijd te controleren of de coach is aangesloten bij een erkende beroepsvereniging. Dat kan bijvoorbeeld door op de website van de NOBCO de naam van de betreffende coach door de zoekmachine te halen. „Wij toetsen aan de voorkant of iemand voldoende opleiding en praktijkervaring heeft voordat hij aan boord komt. Een coach die is aangesloten bij NOBCO heeft voldoende opleidings- en praktijkturen, is aan te spreken in het geval van een klacht en heeft getekend voor de Internationale Ethische Code. Ook heeft hij of zij meerdere keren per jaar intervisie met collega's waarbij de eigen werkwijze tegen het licht wordt gehouden. Samenvattend kun je zeggen dat coaches die zijn aangesloten bij NOBCO zijn opgeleid, voldoende praktijkturen maken, hun vak bijhouden en zichzelf inhoudelijk blijven toetsen." Een goede coach herken je volgens haar aan enkele basisvaardigheden. Zoals goed en actief luisteren, de juiste vragen stellen en op een ondersteunende manier feedback geven. „Wees alert op grote beloften. De kracht van coaching zit erin dat je met je eigen mogelijkheden aan de slag gaat." Niet alleen de werkwijze van de coaches loopt uiteen, ook de kosten die ze in rekening

brennen verschillen mede naarmate hun ervaring en specialisatie. De een hanteert eenzelfde uurtarief als een fysiotherapeut; de ander telt honderden zo niet duizenden euro's voor een coachingstraject. Die kosten worden niet vergoed door de basiszorgverzekering. Coaching wordt beschouwd als een niet-medische dienst, tenzij ze specifiek gericht is op gezondheidsproblemen en wordt uitgevoerd door een coach met een specifieke medische achtergrond. Volgens Te Gussinklo is het handig om vooraf contact op te nemen met de zorgverzekeraar om de specifieke voorwaarden en mogelijkheden te bespreken. „Vaak zijn werkgevers wel bereid om te investeren in het welbevinden en de ontwikkeling van medewerkers. Informeer hiervoor bij HR of leidinggevende. Soms zijn deze zaken in de CAO opgenomen."

Jatwerk

Terug naar de vele coachingtrajecten die op internet worden aangeboden. Met een opruimcoach, verandercoach of een motivatiecoach is op zich weinig mis. En waarschijnlijk hebben de meeste coaches echt wel het beste met hun cliënten voor. Maar wat te denken van een astrologische businesscoach, die het antwoord op de vraag of jij wel je volledige potentieel benut, in de sterren leest? En wat als er dingen worden beloofd die hij of zij

“

De wereld van coaching is er een van het betere jatwerk.

Herbert van Hoogdalem

onmogelijk waar kan maken? Zo zijn er nogal wat coaches die beweren dat ze je kunnen helpen om rijk en gelukkig te worden. Velen halen de mosterd bij het Amerikaans fenomeen Tony Robbins, bekend van de documentaire *I am not your guru* op Netflix. Robbins heeft een miljoenenimperium opgebouwd met coaching. De wereld van coaching is er een van het betere jatwerk, beweert Herbert van Hoogdalem, die zichzelf geen coach maar *professional outsider* noemt en in zijn blogs ongekend hard van leer trekt tegen de vele copycats. 'Het zijn overal dezelfde teksten. Dezelfde 'programma's'. Dezelfde maniertjes. Dezelfde retreats in het buitenland. Dezelfde bij elkaar gejatte content in bij elkaar geplakte e-boekjes.' Zelf zijn ze vaak ook helemaal niet zo succesvol. Het is een wereld van schone schijn. Er wordt geschermd met lovende recensies. 'Heerlijk om mezelf te kunnen omhelzen.' 'Ik wist dat ik het in me had, maar nu komt het er ook uit.' En zo zijn er nog veel meer te vinden. Zo beweert coach Tamara dat ze mensen kan helpen om rijk te worden. 'Ben jij nou ook benieuwd hoe de wet van de aantrekking ervoor kan zorgen dat jij rijk wordt? Mijn naam is Tamara en ik ben multimiljonair!' Misschien is dat wel de beste manier om het kaf van het koren te scheiden. Een gedegen coach belooft geen gouden bergen. Net als voor zoveel andere dingen, geldt ook hier: als het te mooi klinkt om waar te zijn, is het dat meestal ook.



REAGEREN?

pascale.thewissen@delimburger.nl