

Lab Do It Ourselves: Voor alles en iedereen een coach

Help mij het zelf te doen

De serie *Do It Ourselves* geeft een beeld van een land dat steeds zelfredzamer wordt. Maar terwijl de druk om 'het zelf te doen' toeneemt, groeit ook de behoefte aan een helpende hand. 'Slimme mensen halen met coaching het maximale geluk en plezier uit hun leven.'

door Ilse Zeemeijer
27 juni 2012



Do it ourselves

Als de overheid zich terugtrekt doen we het zelf wel. Dat is de leidende gedachte van allerlei nieuwe burgerinitiatieven: van selfmade daklozenopvang tot woongroepen voor ouderen. Zelfredzaamheid is het toverwoord. Voor de special *Do It Ourselves* van *De Groene Amsterdammer* gingen 22 studenten van de opleiding journalistiek van de Erasmus Universiteit Rotterdam het land in om een beeld te krijgen van zelfredzaamheid in de praktijk. Bij verschijning van de special publiceerden we op het *Groene LAB*, het digitale platform voor journalistiek talent, elke dag een artikel rond dit thema. Vandaag, tot slot: doe het zelf met een coach.

'Coaching is een prachtige vorm van *do it yourself*', zegt Yvonne Burger (47), hoogleraar bij de Vrije Universiteit en programmeerder van de postgraduate opleiding Executive Coaching. Ze verwijst naar de uitspraak van Maria Montessori, die nog steeds op elke montessorischool in Nederland te vinden is. "Help mij het zelf te doen", zei Montessori. Coaching is bij uitstek een activiteit die daarop gericht is. De coach fungeert als spiegel, als degene die vragen stelt en die durft te confronteren. Maar uiteindelijk doet de klant het zelf. De klant verzint zijn eigen oplossing en gaat daar vervolgens mee aan de slag.'

Net als Burger, benadrukt ook Eveline Tjabbes (46), trainer, loopbaanbegeleider en coach, dat tegende die een coach inschakelt echt niet achterover kan gaan zitten in de stoel met het idee dat alles nu vanzelf wordt opgelost. Je moet het zelf doen. 'Als coach geef je mensen inzicht in wat ze zelf eigenlijk allemaal in huis hebben. Hierdoor kunnen ze hun eigen oplossingen vinden. Je bent wat je zelf doet. Je moet mensen scherp en kritisch houden en motiveren. De mogelijkheden liggen in jezelf.'

Dat ondervond ze zelf ook. Tjabbes had er net als veel andere coaches al een carrière opzitten toen ze besloot om coach te worden. Ze heeft haar eigen advies zelf als eerste opgevolgd. Na een lange carrière in de advocatuur besloot ze een andere weg in te slaan. Tjabbes: 'De advocatuur is een rationele beroepsgroep, waar status erg belangrijk is. Er wordt weinig stilgestaan bij wie je echt bent. Ik miste het contact met de mensen zelf. Waarom doet iemand wat hij doet? Waardoor is iemand gemotiveerd? Waar gaat het echt om in het leven? Toen ik me dat realiseerde, werd voor mij duidelijk dat deze baan niet het beste in mij naar boven haalt. Ik wilde niet verder in de advocatuur.'

In 1997 maakte ze de overstap naar SNS Reaal, waar ze aan de slag ging als bedrijfsjurist. Naast haar werk volgde ze diverse coachingsopleidingen bij Phoenix Opleidingen. 'Dat voelde als een warm bad. Ik heb jaren "op de ratio" gewerkt, maar ik had behoefte aan voeding. Ik vind het zo belangrijk dat je verbonden bent met wie je ten diepste bent en of dat past bij wat je doet. Dat geldt voor mij zelf, maar dat wil ik ook voor de mensen om mij heen.' In 2004 is ze daarom met haar eigen bedrijf gestart, dat gespecialiseerd is in coaching in de juridische beroepsgroep. Nu helpt ze andere mensen het zelf te doen.

HET TABOE op het inschakelen van een coach is inmiddels voorbij, zegt Burger, naast hoogleraar ook executive coach en organisatieadviseur. 'Als ik kijk naar de mensen die ik coach aan de top bij multinationals dan zijn die daar heel open over. Het feit dat je als leider van een organisatie laat zien dat je werkt aan je eigen ontwikkeling en dat je ruimte maakt voor reflectie heeft een enorme voorbeeldfunctie. Ik vind het een goede ontwikkeling dat er een nieuwe generatie leiders opstaat die veel opener is over het feit dat ze zelf een coach hebben.'

'Hoeveel coaches? Minstens 10.000, maar het kunnen er ook 100.000 zijn'

Alexander Waringa (36) is bestuurslid van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) en gedragswetenschapper bij Tilburg University. Hij herkent dit beeld. 'Tien jaar geleden werd er nauwelijks publiekelijk over coaching gepraat. Als iemand iets goed kon, kwam dat door hemzelf. Als iemand een coach had, dan vertelde je dat niet. Dat is veranderd. Mensen van grote bedrijven bereiken succes mede doordat ze een coach hebben ingeschakeld. Bijna iedereen in de (demonstratie) ministerraad heeft wel een coach gehad of heeft een coach. Ze zeggen het alleen niet hardop. Maar kopstukken uit het bedrijfsleven en de gezondheidszorg komen daar nu voor uit.'

Het beroep coach is inmiddels zo populair geworden, dat geen enkele beroepsorganisatie kan vertellen hoeveel coaches er zijn in Nederland. 'Coach is geen beschermd beroep', zegt Waringa. 'Er is geen register waar iedereen verplicht in moet staan. De schatting varieert tussen de 10.000 en meer, misschien wel 30.000.' Burger kan de zeer grove schatting niet verkleinen. 'Er is geen zicht op. Er zijn bovendien ontzettend veel mensen die ook als coach in organisaties of bij de overheid werken, maar die niet geregistreerd zijn.' Bij de NOBCO zijn nu 2200 coaches geregistreerd. In 2003 waren dit er nog vijftig. De Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching (LVSC) heeft 2400 leden, net als de Nederlandse Orde voor Loopbaanadviseurs en Outplacement Consultants (Noloc), de beroepsvereniging voor 'loopbaanprofessionals'. Een optelsom werkt echter niet, omdat veel coaches bij meerdere organisaties zijn aangesloten.

EEN BEETJE COACH onderscheidt zich daarom van de massa. De definitie van de *Van Dale*, "iemand die sporters adviseert en begeleidt", is allang achterhaald. Voor alles is tegenwoordig een coach te vinden die u helpt het zelf te doen. Wie op zoek gaat naar een coach, heeft de keuze uit een business coach, corporate coach, executive coach (alleen gericht op het coachen van mensen in het bedrijfsleven), e-coach, loopbaancoach, performance coach, personal/life coach en teamcoach. Dit zijn alleen nog maar de type coaches die de NOBCO onderscheidt. Coachingland, een website die de ambitie heeft om alle coaches in Nederland te verenigen, laat zien dat de coach inmiddels in alle beroepsgroepen te vinden is: van flirtcoach, burnout coach, zorgcoach, salescoach, mediacoach, spirituele coach, carrierecoach, opvoedcoach, tot budgetcoach. Wie verder zoekt, komt in aanraking met een ontbijtcoach, natuur- en wandelcoach, artoach, talent- en vitaliteitscoach en een *coach for happiness*. Om over het aantal opleidingen en cursussen tot coach nog maar te zwijgen.

Als buitenstaander weet je daarom nauwelijks waar je moet beginnen. 'Dat kan ik me heel goed voorstellen', zegt Burger. 'Maar dat komt omdat we midden in een professionaliseringsslag zitten. Als je als buitenstaander op zoek bent naar een serieuze coach, dan kijk je toch in eerste instantie naar de beroepsorganisatie NOBCO en wie er het Europese keurmerk (ELA, *European Individual Accreditation, red.*) voor coaches heeft. Het maakt mij niet zo veel uit hoeveel accreditatie er rondlopen en wie dat allemaal zijn. Het gaat mij om de groep mensen die hun vak serieus nemen, bij willen dragen aan wetenschappelijk onderzoek, zich verder willen professionaliseren en aan supervisie doen.'

'Alle ministers hebben een coach, maar ze durven er nog niet voor uit te komen'

Toch moet Burger toegeven dat een registratie, de gevolgd opleiding en methode die een coach gebruikt vrij weinig zeggen over de kwaliteit en effectiviteit van een coach. Burger: 'Certificering is eigenlijk alleen maar belangrijk als mensen je niet kennen. Ervaring is bovendien soms nog belangrijker voor het vertrouwen dat je krijgt als coach dan de opleiding die je hebt gevolgd. We voeren op dit moment een grootschalig onderzoek uit naar de effectiviteit van coaching. Wat we weten is dat het niet zo heel veel uitmaakt welke methode je als coach hanteert, als je maar consequent een methode gebruikt. Het gaat erom of je gelooft in wat je doet. Daarom kunnen ook mensen die niet zijn aangesloten bij een beroepsopleiding, niet geregistreerd zijn of geen formele opleiding hebben gedaan tot coach wel effectief zijn.'

Dit maakt de coachingswereld ondoorzichtig, zegt Burger. 'Klanten kunnen vaak helemaal niet overzien wat iemand nu precies doet en waar de grens ligt tussen coaching en therapie. Coaches kunnen gaan rommelen in gebieden waar ze eigenlijk helemaal geen verstand van hebben. Dan wordt het wat mij betreft heel link. Ik weet dat een coach zelfs een klant mishandeld heeft. Er is daarna aangifte gedaan. Daarom vind ik het ook zo ontzettend belangrijk dat er een formele professionalisering plaatsvindt, zodat klanten weten bij wie ze terecht kunnen. Het is heel gemakkelijk om als coach ervoor te kiezen om je niet te registreren en geen opleiding te volgen. "Klanten komen toch wel", wordt er dan gezegd. Maar dan moet je als klant dus helemaal van de integriteit en de kwaliteit van een coach uitgaan, terwijl je eigenlijk niet weet met wie je te maken hebt.'

Wie besluit om een professionele en gecertificeerde coach te zoeken via de database van beroepsorganisatie NOBCO, komt Eelco Smit tegen. (41), voorheen fusie- en overnameadviseur, richt zich als business en executive coach op kleine en grote (zelfstandige) ondernemers. Hij heeft zo zijn eigen strategie om klanten te werven. Smit beweert namelijk dat coaching een investering is met gegarandeerd rendement. 'Zonder coaching haal je niet het maximale uit je leven. Slimme mensen halen met coaching het maximale geluk en plezier uit hun leven.' Wie dit tot zich door laat dringen en tot nu toe geen coach heeft ingeschakeld, gaat zich toch bijna dom voelen. 'Het is niet mijn bedoeling om mensen zich dom te laten voelen. Maar één ding garandeer ik je. Als je doelen stelt met een goede coach, dan bereik je meer dan als je dat niet zou doen.'

Waarom gaan mensen naar Smit? 'Mensen komen bij mij omdat ze geen doel hebben in hun leven, of omdat ze de verkeerde doelen in hun leven hebben gekozen, of ze hebben wel een doel, maar het lukt ze niet om dat te bereiken. Ik zorg ervoor dat je weer doelen krijgt in het leven. Daardoor word je succesvoller en gelukkiger. Gelukkig worden is altijd wenselijk toch? Mensen willen vooruit, anders en meer. Dat is menselijk.' Maar, zegt Smit: 'De verwachting over coaching is dat het altijd over *meer* gaat. Ik coach nu een ondernemer die waarschijnlijk zijn bedrijf gaat verkopen, omdat hij er geen zin meer in heeft en het rustiger aan wil doen.'

GELUKKIGER EN SUCCESVOLLER worden. Een betere balans krijgen in je werk en privé, carrière maken, effectiever worden en alles uit jezelf halen wat er in zit. Coaching is aan het professionaliseren en ook steeds meer bedrijven kiezen ervoor om coaches in te schakelen. De druk om aan jezelf te werken zal alleen maar toenemen. We worden afgerekend op onze prestaties, en die kunnen worden verhoogd door een coach. Still blijven zitten lijkt het nieuwe taboe. Moeten we dat eigenlijk wel. Wil je?

'Dat op zich is al een mooie coachingsvraag', zegt Burger. 'Maar wat je inderdaad ziet, is dat er in onze maatschappij steeds meer druk komt op mensen om zich verder te ontwikkelen. Daar draagt coaching wel aan bij. Je kunt je inderdaad afvragen of we die kant wel uit zouden moeten gaan. Persoonlijk vind ik het leuk om mezelf steeds verder te ontwikkelen, om te blijven leren. Ik vind ook dat je van mensen mag verwachten dat ze zich binnen organisaties verder ontwikkelen. Je kunt je in Nederland niet permissies om te denken: "Ik ben nu klaar, ik ga zitten en doe mijn werk zoals ik dat altijd heb gedaan." Of mensen zich altijd met een coach moeten ontwikkelen, weet ik niet. Dat moet je zeker niet opdringen.'

De groeiende behoefte aan coaching staat volgens Eelco Smit voor een maatschappij waarin mensen niet meer goed naar elkaar luisteren. 'De meeste mensen zijn toch vaak met hun eigen dingen bezig.'

Roos Vonk (51) is hoogleraar Sociale Psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen en is zelf een aantal jaren werkzaam geweest als coach. 'Aan de ene kant is het goed als mensen zich verder willen ontwikkelen. Maar ik vind het een verkeerde ontwikkeling als daar een soort 'moeten' achter zit: alles uit zichzelf moeten halen wat erin zit om vooral maar niet 'gewoon' te zijn. Mensen zijn soms zo ontzettend bezig met de gedachte van: "Ik moet door, ik moet verder, want anders ben ik een loser." In het leven hoef je niet te racen om alles eruit te halen.'

Bovendien, zegt Vonk: 'Je hebt voor je eigen ontwikkeling niet per se een coach nodig. Wat we weten uit de sociale psychologie is dat mensen veranderen als je ze in een andere omgeving zet. Als je af en toe nieuwe vriendschappen sluit, met andere mensen in je omgeving gaat praten, of van baan verandert, dan kom je ook tot ontwikkeling. Ook al is dat heel drastisch, je verandert daardoor meer dan wanneer je eindeloos bij een coach gaat zitten kletsen.' Bovendien kan een coach niet alles 'fixen'. 'Je zult moeten verdragen dat het wel eens tegenzit in het leven. Moeilijke periodes horen erbij. Weel veel dingen gaan ook gewoon vanzelf weer over als je even een half jaar wacht.'



Lees meer in de *Do It Ourselves* special**

Alle stukken in de *Do It Ourselves*-serie op het *Groene LAB*:

- 'De overheid moet krimpen': Albert Jan Kruijer over nieuwe vormen van collectiviteit
- Alleen maar niet eenzaam: minder snel verpieteren in een woongroep voor ouderen
- Er wordt te veel geluld in het welzijnswerk: Joop van Ommen, selfmade daklozenopvang
- Buitenruimte en varkens-wes: pioniers voor een duurzame varkenshouderij
- De zolderkamerdroom: vrouwen en hun webwinkel
- Klippan-bank voor achterblijvers: column over IKEA
- Appeltaart bakken, Makkie beuren: Makkie de lokale munt
- Help mij het zelf te doen: voor alles en iedereen een coach

Beeld: Erik Isakson / Getty Images



Lab Masterclass: Film & Leven

In de *Masterclass Film & Leven* zoeken cursisten onder leiding van Gawie Keyser naar nieuwe manieren om over film te schrijven. Ze schrijven kritische beschouwingen over films die te zien zijn in het programma *Looking for America*, over de onafhankelijke Amerikaanse cinema, tot 21 december in Filmmuseum EYE. Deze week: over *slackers* en *dorks*, hipsters en *clerks*, over levenslessen voor een onbegrepen generatie.

door Claire Hoogakker, Jurje Plantinga, Rolien Sandelowsky, Caspar Stalenhoef, Jenny Velthuys en Jeroen van Wijhe, 25 oktober 2016



Lab Masterclass: Film & Leven

In de *Masterclass Film & Leven* zoeken cursisten onder leiding van Gawie Keyser naar nieuwe manieren om over film te schrijven. Dit jaar bespreken de cursisten films die passen in het programma *Looking for America*, over de onafhankelijke Amerikaanse cinema, te zien tot 21 december in Filmmuseum EYE. Deze week: Spike Lee op zijn radicale best en thema's van protest en bevrijding in een herontdekt meesterwerk van het curieuze subgenre *blaxploitation*.

door Henk Bovekerk, Roxane Schreiber en Bo Tarenskeen, 18 oktober 2016



Lab Masterclass: Film & Leven

In de *Masterclass Film & Leven* zoeken de cursisten onder leiding van Gawie Keyser naar nieuwe manieren om over film te schrijven. Deze week staat het thema vernieuwing centraal, met bijdragen over onvrjheid, de *outlaws* van cinema en de fluorescerende bikini-meisjes van *enfant terrible* Harmony Korine.

door Elise van Dam, Hanno Reeder en Janna Reinsma, 10 oktober 2016



Lab Vijftien jaar naschokken van 9/11

'Maar: wat zeggen we eigenlijk wanneer we 9/11 typeren als een grote gebeurtenis of een historisch omslagpunt? Wat zijn grote gebeurtenissen en hoe komen ze tot stand?'

door Thijs van Dooremalen, 8 september 2016

Meest gelezen op groene.nl

1. Het Tine-effect
Column door Maartje Smits
2. Van hippiestad tot pretpark voor hoogopgeleiden
Onderzoek - De Amsterdamse woningmarkt door Floor Milkowski
3. Stemmien
Column Economie door Ewald Engelsen
4. 'Doe altijd het tegenovergestelde van wat de overheid adviseert'
Het nieuwe boeren door Frank Mulder
5. Jozias van Aartsen: 'Het is nú het moment om iets te doen'
door Kim van Keulen
6. Het beste land ter wereld
Essay - Nationalisme in de verkiezingen door Jan Willem Duyvendak en Josip Kesic
7. Tips van onze kunstcritici: The Settlers, Pepijn Schoneveld en Legio
Kunst & Cultuur door Gawie Keyser, Walter van der Kooi en Loek Zonneveld
8. Het college klust bij
Onderzoek - Nevenfuncties lokale politici door Erik van Rein, Erik Verwiel en Marlie van Zoggel
9. Op zoek naar de middenweg
Gematigde moslims door Margalith Kleijwegt
10. Een wasmand vol ledematen
Braziliaanse gevangissen door Marjon van Royen