



Coaching als eerste hulp bij persoonlijke en professionele vragen

# WAT JE ZIEF, BEN JE ZELF



COACHING IS BOOMING. HET LIJKT WEL ALSOF BIJNA IEDEREEN TEGENWOORDIG EEN COACH HEEFT. LOOPBAANONTWIKKELING, VITALITEIT, HOOGGEVOELIGHEID: OP ALLERLEI TERREINEN IS PERSOONLIJKE BEGELEIDING MOGELIJK. WAAROM ZOU JE EEN COACH WILLEN? EN HOE VIND JE ER EEN DIE BIJ JE PAST?

Tekst: Ellen Meijer – Fotografie: Saskia Koning

O

ok Bloemendaal doet grif mee in de landelijke coaching-trend. Velen van ons laten zich coachen en de beroepsgroep blijkt in alle dorpen goed vertegenwoordigd. Nieuwsgierig naar het hoe en waarom van coaching nodigde b.Magazine vijf coaches met uiteenlopende specialisaties uit voor een groepsgesprek. En zo ontmoetten zij elkaar op een frisse, zonnige februarimiddag in het kantoor van de Bloemendaalse Rabobank om te praten over hun vak. Een gesprek over persoonlijke groei en jezelf een spiegel voorhouden.

*Veel volwassenen en kinderen hebben tegenwoordig een coach. Kunnen we onze tegenslagen niet langer zelf de baas?*

Clarien: "Hooggevoeligheid heeft altijd bestaan, maar het lijkt of meer kinderen er last van hebben. We leven in een gejaagde, prestatiegerichte wereld. Ik zie steeds vaker kinderen vastlopen op school. Sommigen raken overspannen door alle prikkels die op ze af komen." Frank: "Het heeft te maken met de toegenomen eisen



**MARJAN DE HAAN (47)** van Wakker coaching, therapie & training werkt in Aerdenhout en woont in Bentveld. Ze is getrouwd en heeft drie kinderen. Haar specialisatie: bedrijfscoach, loopbaancoach, relatiecoach, lifecoach.

#### HOE ROLDE JE IN DIT VAK?

"Als communicatie- en organisatieadviseur kreeg ik steeds vaker de vraag om een medewerker of team naar een bepaald doel te begeleiden. Omdat ik dat professioneel wilde aanpakken, heb ik me omgeschoold via HBO coaching & consultancy, Psychologie (Arbeid & Gezondheid) en integratieve psychotherapie."

#### WELKE PLEK IN DE GEMEENTE SPREEKT JE BIJZONDER AAN?

"De Plantage in Vogelenzang en onze achtertuin in de vroege morgen als de vogels ontwaken."

#### WAT DOE JE IN JE VRIJE TIJD?

"Aan mijn zoon vroeg ik wat hij denkt dat ik het liefst doe. Mensen helpen, luidde het antwoord. Dat klopt. Een buurtgenoot bijstaan bij ziek en zeer, een gezellige avond organiseren, de Rood Wit C3 meiden coachen - ik wil dingen beter of leuker maken."

die de maatschappij stelt en met vergaande individualisering. Mensen zijn meer op zichzelf aangewezen en moeten zich professioneel blijven ontwikkelen. Daarvoor zoeken ze deskundige begeleiding."

Rembt: "Ik hoop en vermoed dat mensen nog altijd met hun zorgen terecht kunnen in hun eigen familie- en vriendenkring. Aan de andere kant heb je als coach meer vrijheid. Je deelt geen gezamenlijke geschiedenis waardoor je objectiever op een verhaal kunt ingaan. Bovendien ben je gericht bezig met de vraag waar iemand voor komt. Daardoor kun je in korte tijd veel bereiken."

José: "Familie en vrienden zijn vooral klankbord, een coach nodigt uit tot zelfreflectie. Dan heb je een ander soort gesprek."

#### *Hoe vinden mensen jou?*

Frank: "Vrijwel al mijn cliënten komen via mond-tot-mond reclame of via mijn vaste verwijzers, zoals bedrijfsartsen, P&O-afdelingen en managers."

Clarien: "Mond-tot-mond reclame speelt ook bij mij een grote rol. Als je een coach zoekt, raad ik daarom aan: vraag eerst suggesties in je eigen omgeving, dat zou ik zelf ook doen."

José: "Via via. En ik ben bij een aantal scholen en sportclubs bekend, dan weten mensen je te vinden. Een specialisatie helpt en als coach probeer je je ook te onderscheiden in je boodschap. Mensen kijken op je website en voelen zich aangesproken, of niet."

Marjan: "Ik ben zowel coach als therapeut en psycholoog. Mensen met een werkgerelateerde vraag komen via de bedrijfsarts of HR-afdeling, cliënten met persoonlijke of psychische problemen via de huisarts of hun eigen netwerk. De vraag bepaalt via welke weg je een coach zoekt."

#### *Moet je een persoonlijke klik hebben om iemand te kunnen begeleiden?*

José: "Bij volwassenencoaching heb ik twee keer meegemaakt dat het voor mij niet goed viel tijdens de intake. In beide gevallen eindigde het gesprek met: zullen we er allebei nog even over nadenken en kwam er geen vervolg. Die twijfel is een duidelijk signaal. Of ik iemand leuk vind doet er niet toe, zolang we het gevoel hebben dat we kunnen samenwerken. Bij kindercoaching heb je ook met ouders te maken. Het kan gebeuren dat ik ervaar dat hun (onderlinge) gedrag niet in het belang is van het kind. Dat probeer ik dan uit te leggen vanuit het respect dat ze met hun kwetsbaarheid bij me komen."

Rembt: "Als ik weerstand voel, moet ik dat adresseren. Anders ben je voor je het weet met jezelf bezig en dat belemmert de begeleiding. Soms wordt iemand gestuurd door de werkgever. Ik vraag altijd vooraf: ben je hier vrijwillig en wil je aan de slag?"

Frank: "Een klik of vertrouwen is belangrijk. Al in de eerste paar minuten blijkt of dat gevoel er is. Je hebt het nodig om goed met elkaar te kunnen werken."

Clarien: "Uit onderzoek naar het effect van coaching blijkt dat dertig procent van het succes afhangt van

Er komt behoorlijk wat methodiek en kennis bij kijken om psychische problemen te herkennen'

Ik denk dat coaching mede kan voorkomen dat mensen psychisch raken in de knoop waardoor zwaardere zorg nodig is'

**FRANK NEVE (52)** van WerkGeluk, coaching & advies woont in Vogelenzang en werkt in Haarlem of op locatie bij klanten. Hij is getrouwd en heeft drie kinderen. Zijn specialisatie: vitaliteit, preventie en re-integratie, loopbaancoaching en sollicitatietraining.

#### HOE ROLDE JE IN DIT VAK?

"Na zestien jaar bij een arbodienst en als bedrijfsmaatschappelijk werker bij een ministerie koos ik, na een opleiding Begeleidingskunde, voor een zelfstandig bestaan als coach en adviseur op het gebied van arbeid en gezondheid."

#### WELKE PLEK IN DE GEMEENTE SPREEKT JE BIJZONDER AAN?

"Ik wandel graag in de omgeving van Vogelenzang en het Amsterdamse Waterleidinggebied. En dan na afloop een biertje bij Panneland."

#### WAT DOE JE IN JE VRIJE TIJD?

"Tennissen, fietsen, golfen. De creatieve kant in mezelf stimuleer ik door te beeldhouwen."







**JOSÉ NANNINGA-VERHOLT (46)** van & jouw talent woont en werkt in Bennebroek. Ze is getrouwd en heeft drie kinderen. Haar specialisatie: kinder- en jongerencoaching.

#### HOE ROLDE JE IN DIT VAK?

"Van oorsprong ben ik juriste. In die rol had ik het meeste plezier in mensen ondersteunen bij hun ontwikkeling, zowel professioneel als persoonlijk. Na jaren volwassenencoaching stelde ik mezelf de vraag: 'hoe zou het zijn om vergelijkbare gesprekken met kinderen en jongeren te voeren?' Dat ben ik gaan doen en mijn cliënten vertellen me dat ze zich door coaching meer gezien en gehoord voelen, zichzelf beter leren kennen, hobbels overwinnen en meer (zelf)vertrouwen hebben."

#### WELKE PLEK IN DE GEMEENTE SPREEKT JE BIJZONDER AAN?

"Niet zozeer een plek als wel de sfeer in het dorp. Die is betrokken, sportief, gastvrij, actief, en sociaal."

#### WAT DOE JE IN JE VRIJE TIJD?

"Allereerst met mijn gezin zijn. Verder houd ik van Frankrijk en van in de natuur zijn. Daarom doe ik veel wandelcoaching."

de relatie die je hebt met je klant. Vrienden zijn liever niet, maar iemand moet zich wel op z'n gemak voelen bij je."

#### Waar ligt de grens tussen coaching en therapie?

Marjan: "Tijdens een intake bleek dat een jeugdtrauma mede de overspannenheid van een cliënt veroorzaakte. Ik legde de keuze voor: we kunnen via coaching aan je gedrag en vaardigheden werken of met therapie

## 'Je hebt een combinatie nodig van een gerichte opleiding en veel vlieguren'

aan de onderliggende oorzaak. De cliënt bepaalt, want het kan zijn dat iemand er niet aan toe is dieper te graven in de richting van overtuigingen en identiteit. Dan is coaching een praktisch instrument om beter te functioneren in het dagelijks leven."

Frank: "Onlangs meldde een mevrouw zich bij mij voor een werkgerelateerde vraag. Ze vertelde dat het niet goed met haar ging en gaandeweg het gesprek bleek dat ze suïcidale gedachten had. Ik heb geadviseerd contact op te nemen met haar huisarts voor therapie. Nadat dit traject in gang was gezet, konden we verder met de coachvraag."

Clarien: "Coaching gaat over groei en ontwikkeling. Een psycholoog of psychiater behandelt ziektebeelden, denk aan persoonlijke problemen door bijvoorbeeld angsten of een scheiding. Er is een grijs gebied, daarom vind ik het belangrijk vooraf verwachtingen uit te spreken."

Rembt: "Ik leg de grens bij waar ikzelf verstand van heb. Als tijdens een werksetting een persoonlijke vraag naar boven komt, benoem ik dat en kijk ik of het binnen mijn expertise valt."

#### Moet een coach hoogopgeleid zijn?

Frank: "Ja, er komt behoorlijk wat methodiek en kennis bij kijken om psychische problemen te herkennen en/of patronen zichtbaar te maken in iemands leven of loopbaan."

José: "Je hebt een combinatie nodig van een gerichte opleiding en veel vlieguren."

Rembt: "Levenservaring vind ik ook belangrijk."

Marjan: "Je hoeft niet per se psychologie te hebben gestudeerd, je hebt wel een gedegen coachingopleiding nodig."

#### Zou coach een beschermd beroep moeten zijn?

Frank: "Mijn registratie bij de beroepsvereniging L.V.S.C. en St!R garanderen kwaliteit. Maar dé coach bestaat niet, hier aan tafel zitten er al vijf met een verschillende achtergrond. De doelgroepen verschillen ook sterk, ik denk dat je dit beroep niet onder één keurmerk kunt vangen."

Marjan: "Een keurmerk zou voor de consument gemakkelijk zijn, maar dan heb je nog steeds geen garan-

ties. Tussen andere zorgverleners, bijvoorbeeld artsen, bestaan ook grote kwaliteitsverschillen."

Clarien: "Als coach loop je met iemand mee en door vragen te stellen vindt de klant zijn eigen antwoorden. Je hebt het per definitie over lichtere vragen, anders verwijst je door. Een coach stelt geen diagnose."

**REMBT SICKINGHE (49)** van Rembt trainen coachen mediation woont in Bloemendaal en werkt in Vijfhuizen. Hij is getrouwd en heeft vier kinderen. Zijn specialisatie: werkgerelateerde vragen over samenwerken, conflicthantering, assertiviteit, loopbaanontwikkeling, leiderschap en communicatie.

#### HOE ROLDE JE IN DIT VAK?

"Na jaren in commerciële functies belandde ik op een keerpunt in mijn loopbaan. Ik zette mijn banen op een rij: welke had ik gedaan voor mijn ego, welke met mijn hart? Bovenaan stond griffier bij de Militaire Rechtbank. In die baan draaide het om menselijk gedrag en ik besepte dat ik daar energie van krijg. Het gaf de doorslag om voor coaching te kiezen."

#### WELKE PLEK IN DE OMGEVING SPREEKT JE BIJZONDER AAN?

"Mijn kantoor op een woonboot in de Ringvaart. Het decor is adembenemend. Meestal beweegt het water, soms oogt het vlak als een spiegel of schitterend in de zon. Daarboven trekken oer-Hollandse lichten voorbij. De ideale plek om los te komen van alle dagelijkse beslommingen."

#### WAT DOE JE IN JE VRIJE TIJD?

"Jiu Jitsu, zo zorg ik dat ik niet kan vluchten in mijn hoofd."



#### Hoe maak je goede afspraken over tarieven en het traject?

Rembt: "Expliciet aangeven wat het tarief is en een inschatting geven van het aantal sessies. Mijn doel is dat ik je zo snel mogelijk weer van de woonboot krijg (Rembts kantoor, zie kader, red.). Als we langer nodig hebben, bespreken we dat."

Clarien: "Ik maak een overeenkomst waarin staat dat ik geen therapeut ben. Ook de prijs en de duur van het traject vermeld ik, ouders weten precies waar ze aan toe zijn."

Marjan: "Los van de afspraken die ik met de cliënt maak, zit in het tweede gesprek meestal de opdrachtgever erbij. Bijvoorbeeld de werkgever, om de individuele doelen en de organisatiedoelen op elkaar af te stemmen."

#### Wanneer is een traject geslaagd?

José: "De weg naar het doel ligt niet vast, mensen kiezen hun eigen route. Dat is inherent aan coaching. Voor mij zijn begrippen als zelfstandigheid en zelfredzaamheid richtinggevend, en of ik daar groei in zie."

Marjan: "Bij de start geven cliënten een score op een schaal van één tot tien voor hun vraag. Tussentijds en in het eindgesprek gebeurt dat opnieuw, dan weet je hoe iemand het traject ervaart. De cliënt bepaalt of het is gelukt."

Rembt: "Mijn cliënten maken van iedere sessie een verslag. Je kunt een euforisch gesprek hebben, maar hoe staat de vlag er na de sessie bij? Het verslag is een graadmeter van de voortgang. Ik merk dat mensen gaandeweg een traject met andere energie binnenkomen, non-verbaal laten ze zien dat ze zelf verder kunnen."

José: "Bij kinderen vraag ik naar voorbeelden in de afgelopen week van hun veranderde houding. Dat ze bijvoorbeeld recht op over het schoolplein lopen in plaats van met gebogen hoofd. Het mooie aan kinderen is dat ze sneller dan veel volwassenen gedragspatronen kunnen veranderen. Ik zie vaak in korte tijd het kwartje vallen."

'Soms wordt iemand gestuurd door de werkgever. Ik vraag altijd: ben je hier vrijwillig en wil je aan de slag?'

&gt;&gt;

# 'Als coach loop je met iemand mee en door vragen te stellen vindt de klant zijn eigen antwoorden'

*En wat als het anders loopt dan je vooraf afspreekt?*

Marjan: "Doelen bijstellen. Dat gebeurde bijvoorbeeld met een oudere cliënt die moeilijk kon meekomen met alle ontwikkelingen in zijn baan. We zijn intern naar een andere functie gaan kijken. Dat was een andere uitkomst dan vooraf gedacht."

Frank: "Een cliënt kwam bij mij met de ambitie om de volgende stap in zijn loopbaan helder te krijgen. Gaandeweg bleek dat er waarschijnlijk een lichte depressie en mogelijk ADHD speelden. Ik heb geadviseerd dat eerst te laten onderzoeken, dat is hij gaan doen. Dat we niet bereikten wat we voor ogen hadden vond ik jammer. Toch kan hij hiermee een volgende stap zetten, zo zag hij het zelf ook."

José: "Soms blijven ouders nieuwe hulpvragen toevoegen. Ik vind het belangrijk steeds helder te zijn over de verwachtingen. De hulpvraag van het kind is leidend en een kind is goed in staat zijn eigen coachingstraject te voltooien."

Clarien: "Je moet soms geduld hebben, het zichtbare resultaat kan even op zich laten wachten. Coachen is als het planten van een zaadje. Over een meisje dat ik had begeleid hoorde ik een half jaar later van haar ouders dat het heel goed ging."

*Wat is de meerwaarde van persoonlijke begeleiding?*

Frank: "Ik denk dat mensen er tegenwoordig eerder voor open staan, het is allang geen modeverschijnsel meer. Voor werkgevers kan coaching betekenen dat medewerkers gezonder aan het werk blijven, dat bespaart verzuimkosten. Grote bedrijven investeren daarin, het MKB heeft er nauwelijks budget voor."

Rembt: "Het goede nieuws is dat coaching laagdrempeliger wordt. Op het gebied van mediation wachten mensen nog steeds te lang. Ik zie veel gêne om bij conflicten anderen om hulp te vragen."

Clarien: "Gemeenten zijn verantwoordelijk voor jeugdzorg. Bij kinderen werkt coaching preventief: als je leer- of sociaal-emotionele problemen bijtijds aanpakt helpt dat schooluitval te voorkomen. Ik heb er wel vertrouwen in dat gemeenten daar iets mee gaan doen. Via het Centrum voor Jeugd en Gezin krijg ik al cliënten."



**CLARIEN TINBERGEN (47)** van Coaching Kitchen woont en werkt in Overveen. Ze is getrouwd en heeft drie kinderen. Specialisatie: coaching bij hoogsensitiviteit

**HOE ROLDE JE IN DIT VAK?**

"Na tien jaar werving en selectie bij een grote uitzendorganisatie besloot ik mijn volle aandacht op de kinderen te richten. Een paar jaar later ben ik de opleiding Master Coach begonnen, een waardevolle investering in mezelf. Daarna startte ik mijn coachpraktijk. Als je doet wat je leuk vindt en waar je goed in bent, geeft dat energie. Mijn sensitiviteit is mijn grootste talent en die zet ik in als coach/trainer voor hoogsensitieve kinderen en volwassenen."

**WELKE PLEK IN DE GEMEENTE SPREEKT JE BIJZONDER AAN?**

"Bij slager Van Leeuwen in Overveen koop ik biologisch vlees. Voordat de kinderen naar school gaan, haal ik verse broodjes voor ze bij Van Vesssem. Vanuit huis lopen we naar station Overveen om een hapje te eten of naar Amsterdam te gaan."

**WAT DOE JE IN JE VRIJE TIJD?**

"Hardlopen in Middenduin, golfen. En ik lees alle boeken die er te vinden zijn over hoogsensitiviteit."

Marjan: "Ik denk ook dat coaching mede kan voorkomen dat mensen psychisch in de knoop raken waardoor zwaardere zorg nodig is. Ik geloof niet dat de overheid daar een rol voor zichzelf ziet, werkgevers kunnen er wel een preventieve rol in spelen. In deze omgeving vinden mensen het vrij normaal dat je een coach hebt of dat de werkgever er een aanbiedt." ○