



Help!
Het nut
van een
personal
coach

Twijfel je over je relatie of je baan, maar kom je er niet uit? Of wil je eindelijk eens afrekenen met die eeuwige onzekerheid over jezelf? Een personal coach kan je helpen. Zo vind je de juiste.

TEKST | JOLANDA HOFLAND | BEELD | SHUTTERSTOCK

Noëlle (34) is al langere tijd niet happy met zichzelf. Na de bevalling van haar tweeling zijn er flink wat kilo's blijven kleven. Ze weet bovendien niet goed hoe ze het moederschap moet combineren met een drukke baan, een sociaal leven én haar rol als echtgenoot en geliefde. Ze loopt vast en krijgt een flinke burn-out. Op dat moment realiseert ze zich dat ze behoefte heeft aan een personal coach. "Ik wilde graag hulp bij het afvallen en daarnaast anders in het leven leren staan. Relaxter", vertelt Noëlle. "Ik ben nogal perfectionistisch, een allemansvriend, en ik kan geen nee zeggen. Via via kwam ik bij een coach terecht die zelf een soortgelijk traject van 'afvallen en mentaal sterker worden' had doorlopen. Voor mij was zij echt een voorbeeld. Ze opende mijn ogen, wees me op dingen die ik zelf niet zag. We zijn nu negen maanden verder en ik ben een ander mens. Niet alleen ben ik dertig kilo afgevallen, mijn leven is veranderd. Ik leid nu een 'bezielde leven' waarin goed goed genoeg is en ik prioriteiten stel."

HULP GEZOCHT

Of het nu gaat om afvallen, zelfontplooiing of loopbaanvragen: steeds meer mensen zoeken hulp bij een coach. Uit recent onderzoek blijkt dat bijna een kwart van de Nederlanders op dit moment een coach heeft of er ooit een heeft gehad. Het wordt steeds normaler om coachhulp in te schakelen. Toch voelen sommigen nog steeds een drempel om – zonder doktersadvies of groot vraagstuk – aan te kloppen bij een coach. Reden? De angst om te falen. De gedachte: blijkbaar kan ik het niet alleen. Anderen hebben juist het idee dat hun *struggle* niet ernstig genoeg is om hulp te vragen. Heb je eenmaal besloten om hulp te zoeken bij een coach, dan is de vraag: hoe vind je

iemand die je vertrouwt? Die je écht verder kan helpen? Want juist omdat zo veel mensen een coach inschakelen, zijn er inmiddels ook heel wat. De afgelopen vijf jaar steeg het aantal coaches met 66 procent. Er zijn er inmiddels maar liefst 63.000 van in Nederland. Het aantal stress- en burn-out-coaches is in de afgelopen tien jaar zelfs vertienvoudigd. Coaches zijn er dus in alle soorten en maten.

KRITISCHE VRAGEN

Yvonne (46) vond het lastig om de juiste coach te vinden. Ze begon haar zoektocht toen ze overspannen thuis kwam te zitten. "Ik ben single en wilde altijd alles alleen doen, maar op een gegeven moment liep ik vast. Ik besloot dat ik iemand nodig had die met mij meekeek naar wat anders kon in mijn leven. Maar vind in die wirwar van coaches mar eens de juiste. De eerste coach bij wie ik terecht kwam, was nogal zweverig, terwijl ik zelf recht voor z'n raap ben. Dat werkte dus niet. Al in het tweede gesprek trok ik een muur op. Tja, en dan weet je: zij kan mij niet verder helpen. Uiteindelijk vond ik via een seminar waaraan ik meedeed een coach. Zij gaf me al na een paar sessies belangrijke inzichten over mijn functioneren. En over de verhalen die ik mezelf vertel. Klopten die wel? Met haar kon ik sparren. Ze stelde kritische vragen en heeft me echt verder geholpen. Daardoor ben ik veranderd, doe ik meer wat ik zelf wil. Als iets me niet zint of geen energie oplevert, neem ik afscheid."

Volgens Miriam Oude Wolbers, senior coach en bestuurslid bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches, is het belangrijk je van tevoren af te vragen wat je coachdoel is. En wat voor coach daarbij handig is. "Wil je een coach die je confronteert en

spiegelt? Of juist eentje die vooral empathisch is en je steunt? Bedenk dat het bij een coachingstraject sowieso goed is om je grenzen op te zoeken, zodat je je ontwikkelt. Dus iemand die heel voorzichtig is, heeft misschien een coach nodig die net dat extra zetje geeft. En iemand die altijd heel druk is, heeft iemand nodig die je leert reflecteren en tot rust te komen. Ben je zelf nogal zakelijk ingesteld en vind je een meer spirituele coach, dan werkt dat alleen als je er echt voor openstaat. Als jullie belevingswerelden te ver uit elkaar liggen en je elkaar dus niet begrijpt, is het lastiger om je coachdoelen te bereiken."

EERLIJKE FEEDBACK

Daarnaast is de relatie tussen coach en coachee belangrijk, vindt Oude Wolbers. Je hoeft geen vrienden te worden met je coach, maar het is wel belangrijk dat hij of zij je tools in handen geeft waarmee je zelf aan de slag kunt: positief, activerend en »



'Mijn coach opende mijn ogen, wees me op dingen die ik zelf niet zag'

‘Anders dan een vriendin is een coach onafhankelijk, en wat je vertelt, blijft altijd tussen jullie’

oplossingsgericht. Een coach moet dus eerlijk tegen je kunnen zijn en feedback geven op momenten dat je in dezelfde valkuil stapt. “En je moet je vertrouwd voelen om alles te kunnen zeggen wat je denkt of dwarszit”, vertelt Oude Wolbers. “Anders dan een vriendin is een coach onafhankelijk, heeft hij of zij geen eigenbelang en is de vertrouwelijkheid tussen jullie gewaarborgd.”

Omdat tegenwoordig iedereen coach kan worden, is het handig om te checken of jouw coach is aangesloten bij een beroepsorganisatie. Is dat het geval, dan is hij of zij op de hoogte van de ethische code en weet de coach dus wat hij wel en niet kan doen. Vraag ook naar de certificering. Die geeft aan hoe ervaren iemand is.

Veel mensen komen via mond-tot-mond-reclame uit bij de juiste coach. Vind je op die manier iemand? Maak dan alsnog gebruik van de gratis kennismakings-



‘Na vijf, zes sessies mag je zeker resultaat verwachten’

gesprekken, zodat je weet voor wie je kiest. Suzanne (34) ging tien jaar geleden voor het eerst naar een coach toen ze vastliep in haar werk. “Eigenlijk omdat ik de wereld wilde redden, ik sloeg door. Mijn coach leerde me onder andere waar mijn verantwoordelijkheid ophoudt en waar die van een ander begint. Ook leerde ze me om op tijd mijn gevoelens te uiten, zodat ik niet zomaar ineens zou uitvallen tegen mijn man of kinderen. Na dat eerste coachingstraject heb ik vaker hulp gezocht”, vertelt Suzanne.

LEKKER DUIDELIJK

De drempel om hulp te vragen is voor haar laag. “Als ik voel dat ik ergens niet mee verder kom, een blinde vlek heb of juist een kritische, frisse blik nodig heb, zoek ik iemand die me kan helpen. In het begin deden mijn vriendinnen daar lacherig over. Maar sinds de meesten – zo rond hun dertigste – een burn-out kregen, snappen ze mijn coachbehoefte. Ik weet zeker dat mij die burn-out bespaard is gebleven vanwege alle coaches die ik heb bezocht. Daarnaast had ik zonder die trajecten nooit een paar belangrijke stappen gezet. Zo had ik nooit mijn bedrijf durven beginnen, omdat het me ontbrak aan zelfvertrouwen. Ook had ik nooit mijn relatie verbroken, want ik zag niet dat we eigenlijk totaal niet bij elkaar pasten. Daar kwam ik pas achter tijdens de coachingstrajecten. Heftig? Misschien. Maar ook prettig en duidelijk. Ik ben nu niet meer afhankelijk van complimenten, kan beter omgaan met kritiek. Kortom: ik sta sterker in mijn schoenen. Dat geeft rust.”

TEKEN VAN STERKTE

“Een coach inschakelen wordt steeds meer gezien als teken van sterkte: je neemt de

regie om samen met je coach te werken aan je ontwikkeling”, zegt senior coach Miriam Oude Wolbers. Hij of zij vertelt jou niet wat je moet doen, maar stimuleert je om zélf na te denken of doelen te stellen. “Doorgaans mag je na vijf, zes sessies zeker resultaat verwachten. Ga je niet vooruit en verandert er niks, dan ben je misschien niet aan het juiste adres.”

Goed om te weten: coaching werkt niet bij ernstige persoonlijkheidsproblematiek of dieperliggende kwesties, zoals depressie of verslaving. In die gevallen kun je beter een psycholoog inschakelen. Het grote verschil tussen een coach en een psycholoog is dat coaching vaak kortdurende ondersteuning is, waarbij je vanuit je eigen kracht naar de toekomst kijkt. Een psycholoog zit meestal vast aan bepaalde behandelprotocollen, het traject duurt vaak langer en je kijkt samen meer terug naar het verleden om oorzaken te vinden voor datgene waar je tegenaan loopt.

Over het algemeen worden coachingsgesprekken niet vergoed. Miriam Oude Wolbers hoopt dat dit gaat veranderen. “Het afgelopen jaar had de overheid een subsidieregeling voor 45-plussers die een coach in de hand namen voor carrièreadviezen en loopbaangesprekken. Dat was een succes. Ik kan me voorstellen dat veel mensen zich in deze coronaperiode heroriënteren op hun baan en hun leven. Wellicht een goed moment voor de overheid om weer zo’n soort regeling in het leven te roepen. Want hoe eerder je aan de slag gaat met bijvoorbeeld een disbalans in je werk en privéleven, hoe eenvoudiger je iets kunt herstellen. Als je wacht tot iemand burnt out is of ernstige psychische problemen krijgt, ga je een heel ander traject in.” °

Hulp nodig?

Dit zijn de 5 belangrijkste redenen dat mensen bij een coach aankloppen:

1. Werk-privébalans
2. Zelfontplooiing
3. Stress en burn-outproblemen
4. Samenwerken (met collega's)
5. Loopbaan/carrièrevragen

Bron: NOBCO Benchmark 2018

Wat kan een coach voor je doen?

- Leert je op een andere manier naar een situatie te kijken.
- Vergroot je bewustwording en zelfkennis.
 - Kan je leren omgaan met dingen die niet veranderen.
 - Kan je leren de regie te nemen over alles waarop je wél invloed hebt.
 - Stimuleert je om persoonlijk te groeien.

Wat kost dat?

Begeleiding door een coach kost tussen de tachtig en tweehonderd euro per uur, afhankelijk van de ervaring en de scholing van de coach. Steeds meer organisaties maken budget vrij voor een individueel coachingstraject van medewerkers.

Nieuwsgierig of dat op jouw werk ook zo is? Informeer wat de mogelijkheden zijn.