

1 of 1 DOCUMENT

de Volkskrant

de Volkskrant

14 mei 2011 zaterdag

Maak vrij dat potentieel!; iedereen kan coachen

SECTION: 01_Interview; Blz. 20

LENGTH: 2811 woorden

Caroline Franssen is een coach bij wie je een 'relatie-apk' kunt laten uitvoeren. Reis met je partner naar Culemborg, en je kunt bij de ex-journalist en meester in de rechten meestal meteen terecht voor een kritische blik onder de motorkap van je haperende liefdesleven.

Met twintig jaar ervaring door middel van eigen groeiprocessen en elf jaar expertise als zelfstandig relatiecoach is Franssen in staat onmiddellijk tot de kern van eigentijdse gedragspatronen tussen mannen en vrouwen door te dringen. Zo stellen veel hedendaagse mannen zich als 'watjes' op en zijn vrouwen zich als 'kenau' gaan gedragen. Met dezelfde intensiteit en kennis boort de coach ook diepere lagen in je partner of jou aan, om te onderzoeken of jullie bijvoorbeeld wel écht uit elkaar willen.

Met een zelfbedachte methodiek met poppetjes, en in ten hoogste vier sessies van een paar uur, kan Franssen, zo verzekeren haar cliënten, op 'confronterende' en tegelijk 'barmhartige' wijze de vinger op de zere plek in een man-vrouwconflict leggen. Die poppetjes staan op de vensterbank in haar spreekkamer en elk voor zich verbeelden ze een bepaald gedragspatroon dat je als cliënt allicht bij jezelf herkent. Zoals angst, de neiging je in jezelf terug te trekken en woede. Alleen al vijf poppetjes staan voor verschillende vormen van woede. Op haar website meldt een lange lijst van mensen dat ze zeer door coach Franssen zijn geholpen: 'Al jaren vind ik mijn man eigenlijk een slappe zak. Het was dan ook een heel indringend moment toen ik tijdens de Relatie APK

voelde dat hij weer in zijn kracht kwam.'

Behalve met poppetjes werkt Franssen trouwens ook met 'relatiespeurtochten' voor stellen én voor singles, waarbij je verschillende opdrachten krijgt in een bos (of aan andere singles wordt voorgesteld) en een nagesprek in de 'coachcaravan'. Heel origineel en spannend inderdaad. Maar ja, dat beweren veel meer coaches over hun aanpak en hun specialisme.

Een privéprobleem is tegenwoordig tenslotte zo bijzonder niet meer of er bestaat wel een gespecialiseerde personal coach voor. Even googelen en je hebt de man of vrouw te pakken die gericht uitkomst kan bieden in jouw situatie. Dreig je jezelf 'kwijt te raken in de hectiek van het dagelijks bestaan'? Stiltecoach Astrid Volckerick steunt je bij het creëren van nieuwe rustmomenten. Een hekel aan je lijf? 'Lichaamsacceptatiecoach' Valerie Kiel organiseert workshops waarin je met je negatieve zelfbeeld afreken. Last van hufteerigheid? Bart Landstra helpt je er in een traject 'liefdevol communiceren' weer bovenop. 'Hooggevoeligheidscoach' Marian van de Beuken leert je beter met hypersensitiviteit om te gaan. Mamaloe-coach Mirjam Derksen ontvangt gestreste, werkende mama's in een woonwagen. En 'buitengewooncoach' Victor Guiaux gaat letterlijk met je aan de wandel als je je vastgelopen voelt.

Ook bestaan de christencoach, de dagboekcoach, de ontslagcoach, de flirtcoach, de lachcoach en de opruimcoach. Met zijn hoevelen ze in Nederland zijn, is onbekend. Schattingen van de verschillende beroepsverenigingen lopen uiteen van tien- tot dertigduizend coaches, van wie het merendeel recent is aangehaakt. In de VS kan het coachingsvak inmiddels bogen op een tachtigjarige, uit het bedrijfsleven voortgekomen traditie, maar in ons land is het eigenlijk pas sinds begin deze eeuw dat we massaal aan onszelf zijn gaan werken onder begeleiding van een professional.

Nou ja, professional die zekerheid heeft iemand die op zoek is naar een coach niet vanzelfsprekend. Want de populariteit van deze 'milde vorm van therapie' heeft met name de afgelopen vijf jaar tot een wildgroei in coaching geleid, stelt Alexander Waringa van belangenorganisatie NOBCO (Nederlandse Orde van Beroepscoaches, 2.200 leden). De jonge beroepsgroep kent een brede toestroom van uiteenlopende typen uit allerlei maatschappelijke geledingen, en er bevindt zich vermoedelijk nogal wat kaf onder het koren.

Karikaturen als de Cup-a-Soup-coach uit de Ster-reclame en de Nationale Mental Coach, een alter ego van Wim de Bie op Twitter en Facebook, hebben de indruk gevestigd dat iedere jandoedel zich op het vakgebied kan doen gelden. Ook de manier waarop sommige coaches zich op internet en in folders aanprijzen kan bij serieuze klanten bedenkingen oproepen. Een wandelcoach belooft onderweg 'elementen in het landschap' aan te wijzen, die symbool zijn voor de hulpvraag van een cliënt. Een stiltecoach zegt voor haar consulten samen te werken met engelen en biedt stervenden op haar website onder meer Dream Walker Death-trips aan: een begeleide, eerste rondleiding door het hiernamaals.

Fulco van Aurich, gewezen communicatie-adviseur in Amsterdam en sinds een jaar fulltime imago-, talent-, sustainability- en lapdown-coach ('overwin het Nieuwe Twijfelen') kan zich flink ergeren aan beunhazen die hij tijdens congressen en themabijeenkomsten tegenkomt. 'Typen van wie je je afvraagt hoe het kan dat uitgerekend zij iemand coachen. Lui van wie absoluut geen kracht uitgaat en die heel lichtzinnig veronderstellen dat zij iets voor anderen kunnen betekenen. En ja, reken maar dat ze de betere coaches, die wél over de benodigde kennis en ervaring beschikken, daarbij voor de voeten lopen. De onderlinge concurrentie is gigantisch. Ik hoor van collega's dat ze hun tarieven met 50 procent moeten terugschroeven om het hoofd boven water te kunnen houden.'

'Ik merk op Twitter en elders tegenwoordig een flinke aversie tegen de term coaching', zegt relatiecoach Franssen. 'Dat zal alles met die wildgroei te maken hebben. Als je ziet met wat voor teksten sommige coaches zichzelf in de markt zetten, schaam je je ogen uit je kop. Er wordt een wereld van illusies geschapen. Als je maar goed genoeg mediteert en positief denkt, dan trek je het succes naar je toe. Dat is gewoon spiritueel kapitalisme. Laat je coachen en je leven wordt leuk!'

Flauwekul! Ondertussen blijven de opleidingen voor coaches ook maar studenten werven voor een arbeidsmarkt die allang verzadigd is. En daarbij: wat heb je nou aan één jaar coachopleiding als je mensen tegenover je krijgt bij wie je ontzettend diep moet. Mensen met ernstige trauma's en verborgen aandoeningen.'

Peter Snel uit Rotterdam heeft nooit een opleiding tot coach gevolgd, bekent de oud-journalist moeiteloos, maar niemand van zijn cliënten heeft daar ook ooit naar gevraagd. Ook hij heeft zich in de praktijk en door het volgen van talloze 'mencursussen' in zijn nieuwe beroep bekwaamd. Snel werkt als verandercoach en sinds kort tevens als diversiteitscoach. In die laatste hoedanigheid ziet hij opdrachten van bedrijven en instellingen op zich af komen waar veel verschillende nationaliteiten in dienst zijn. 'Wie heeft welke eet- en begroetingsgewoonten, wie mag van zijn religie je voetzolen niet zien? Hoe moet je op de werkvloer omgaan met al die verschillende waarden en normen, en wat verbindt al die mensen? Dat zijn aspecten die in een workshop aan de orde komen.'

Als verandercoach doet de vijftiger Snel verder aan 'intervisie' en 'spiegeling' met mannelijke leeftijdgenoten. Op basis van gedeelde ervaringen gaan zulke gesprekken over bijvoorbeeld het vinden van een andere levensvervulling op latere leeftijd. 'Mensen hebben vaak behoefte aan verandering, privé of in hun werk, maar ze weten niet hoe of wat. Ze kunnen hun onrust zelf vaak niet eens benoemen. Dan gaan ze maar een nieuwe cirkelzaag kopen of ze schaffen een motorfiets aan, terwijl er eigenlijk een heel andere en diepere wens in hen leeft. In zulke sessies probeer je er samen achter te komen wat die wens nou precies is en hoe er gevolg aan kan worden gegeven. Vaak ben ik alleen maar een luisterend oor. Iemand die bevestiging kan geven.'

Coaching is een 'hooggeprofileerd mens zijn', zegt Fulco van Aurich. 'Het raakt aan de emoties van mensen en de enorme variëteit aan gedragsaspecten die daarmee samenhangen.' Dat vraagt in behandelwijzen om de grootst mogelijke flexibiliteit, voorzichtigheid en veel gezond verstand. 'Je mag de rand van dat emotionele spectrum aanraken', zegt Van Aurich, 'maar als het nodig blijkt om met iemand meer de diepte in te gaan, dan moet je doorverwijzen naar een therapeut of psycholoog. Maar ik kan me zo voorstellen dat een collega denkt: zo'n cliënt pik ik toch maar even mee. Dat zou een kwalijk neveneffect zijn van de drukte op ons vakterrein.'

Andersom maakt Van Aurich zich ook wel zorgen over het hoge aai- en knuffelgehalte van het coaching. 'Bedoeling is dat je mensen helpt bij het hernemen van de regie over hun eigen bestaan, en niet dat je ze voor alle mogelijke akkefietjes ondersteuning biedt. Wat heeft het voor zin om een hulpvraag in 48 stukjes te knippen en vervolgens aan iemand te verkopen dat het nuttig is dat er op elk onderdeel wordt gecoacht? We moeten er geen kermis van maken. Dat voedt alleen maar de scepsis waarmee door de buitenwereld naar het beroep wordt gekeken.'

Relatiecoach Franssen ergert zich aan de vage types die zich als coaches melden, want zij noemt 'doortastendheid', 'betrokkenheid' en een 'enorme liefde voor mijn cliënten' haar handelsmerk. Met die eigenschappen wil ze in tegenstelling tot Van Aurich ook de zwaardere psychische gevallen de deur niet wijzen. 'Mannen met asperger, vrouwen met borderline, ADHD'ers, nakomelingen van slachtoffers van de slavernij, incestslachtoffers, ik krijg ze allemaal over de vloer. En ja, ik adviseer ze wel om medische hulp te zoeken. Maar het weerhoudt me er niet van om eerst ook mijn eigen werk met ze te doen.'

Marielle Kleynjan, die eerst vormgeefster en ontwerpster van onder meer badgoed en stropdassen was, werkt in haar praktijk in Utrecht doorgaans alleen maar met vrouwen, maar dan wel 'heel de mens'. Ze is ook minder het type van het 'luisterend oor' als wel een coach die een pro-actieve rol van haar cliëntèle verwacht. 'Toen ik net begon in 2004, kwamen vrouwen naar me om bij te tanken, uit te huilen en te praten alsof ze bij een therapeut zaten. Na zo'n sessie gingen ze zingend de deur uit, waarna ze een paar weken later terugkeerden om opnieuw dezelfde rotzooi bij me uit te storten. Tegen zulke klanten zeg ik nu dat ze daarvoor maar gewoon naar de kapper of de schoonheidsspecialiste moeten gaan, want ik kan er niet tegen. Ik word er chagrijnig van. Ik wil dat vrouwen die mijn hulp inroepen ook vooral zélf iets doen. Ik vind het leuk dat ze mijn gedachtegoed waarderen, maar het werkt alleen als dat resonneert met waar ze zelf mee aan de slag willen. Mensen willen zó graag een goeroe die ze de zaken voorkauwt en uit handen neemt, dat is bijna eng.'

Onder de bedrijfsnaam Moem ('Moem is lekker, moem is vrouwelijk, moem is rond') coacht Kleynjan vrouwen 'op het gebied van vrouwzijn, sensualiteit, seksualiteit en relatie'. Bedoeling is dat ze door een beter zelfbeeld en

meer zelfliefde de weg naar een leuker leven (terug)vinden. Kleynjan gaat ze voor in tantra-sessies en in een workshop als 'Strip je vrij', en ze organiseert weekends en webcursussen die 'meer plezier', meer inspiratie en meer 'zusterlijkheid' beloven. 'Mariëlle schudt me door elkaar, prikkelt mijn zintuigen, blaast het stof uit mijn hoofd en zet me voor de spiegel', schrijft een van haar cliënten op de website van Moem. 'Ze liet me diep in mijn eigen ogen kijken, naar die wilde vrolijke, ondeugende vrouw die diep in mij zat te wachten tot ze buiten mocht spelen.'

Rijk wordt Kleynjan naar eigen zeggen niet van haar succes als coach. Maar ze zou voor geen goud meer terug willen naar de computer, het kantoor en het ontwerpen van Tom & Jerry-kleding. 'Het is heel bevredigend om een beetje te kunnen bijdragen aan het geluk van vrouwen. Ik heb al honderden vrouwen verliefd kunnen laten worden op zichzelf. Het geeft me heel veel energie.' Concurrentie van seksuologen ('Die zijn toch meer voor de echte problemen'), van therapeuten of andere vrouwencoaches zegt ze met haar all in-aanpak in Utrecht nauwelijks te ondervinden. Wel heeft de financiële crisis zijn weerslag op de inkomsten van Moem. 'Vrouwen kiezen er in deze tijden allicht eerder voor dan dat ze investeren in een cursus seksualiteit, ze redeneren: laat ik in bed nog maar even doortobben dan.'

Saron Petronilia constateert dat de hipheidsfactor van coaching de vraag ernaar in stand houdt. 'Vooral vrouwen vinden tegenwoordig dat je pas met de rest meedoet als je ook een coach hebt. En dan is een eigen probleem-op maat gauw gevonden. Want we zijn uiteraard allemaal in een te klein trappeltakje geboren.' Een bewijs voor die stelling lijkt de website van het tijdschrift Psychologie Magazine, waar tientallen trainingen, therapieën en coachingstrajecten zijn samengebracht, van de achtweekse online cursus 'Wat wil ik echt?' tot 'Positiever in twee weken'.

Tegelijkertijd wil de eveneens in Utrecht als coach actieve Petronilia wel gezegd hebben dat ze het een goede ontwikkeling vindt. 'We leven toch in een tijd waarin iedereen zichzelf permanent voorbijloopt. Terwijl je lichaam en je emoties andere signalen afgeven, dreunt het bij veel mensen steeds maar door hun kop dat ze moeten doorbijten, moeten dóórgaan.'

Petronilia was zelfstandig cultuurjournalist voor ze haar aandacht vrijwel volledig naar coaching verlegde. Ze voltooide een vierjarige opleiding aura-reading, doorliep

de School voor Coaching in Leiden en zet haar kennis nu in voor het begeleiden van vrouwen met een hoge positie in de kunstsector en andere high potentials. 'Kunstenaars kunnen heel erg blijven zitten in hun emoties, ze zijn een beetje self absorbed en komen niet met een zinnig stappenplan als er een doel moet worden bereikt. Ook laten ze zich door de meest lullige vooroordelen weerhouden om zichzelf in de markt te zetten.'

'Hipo's (high potentials) ontkennen dikwijls hun emoties omdat ze alleen maar willen vertrouwen op hun intellect. In die categorie heb je veel vrouwen die massaal een burn-out krijgen en volkomen de kluts kwijtraken over wat ze nou willen met hun leven. Ik ga niet te diep in hun trappelzak, maar ik weet wel manieren om ze nieuw gedrag aan te leren en om de aura's van mijn klanten te lezen. Ik steek er ook ontzettend veel van op, want je moet er als coach zelf ook met je hele hebben en houwen in. De journalistiek, dat was feiten en rugnummers. Dit werk vereist analyse en heel veel intuïtie. En ik heb ontdekt dat ik daar enorm veel van heb.'

Verandercoach Peter Snel verlangt ook niet meer terug naar de journalistiek ('Voor de vijfde keer Gerardjan Rijnders interviewen, ik moet er niet aan denken'). De voldoening die zijn nieuwe roeping hem geeft, weegt op tegen het bescheiden inkomentje dat het genereert. Evenals Petronilia ziet Snel een belangrijke en blijvende rol weggelegd voor coaches en verkopen ze volgens hem geen luxe artikel. 'Het zou juist mooi zijn als er helemaal geen coaching nodig was; als mensen zich op eigen kracht al veel meer bezighielden met de kwaliteit van hun bestaan. Het is in die zin een luxe dat we ons de hulp daarbij door derden kunnen en willen permitteren. En ik mag hopen dat dat geen voorbijgaande mode is.'

Certificaat aan de muur

Iedereen kan zich coach noemen, het is geen beschermde titel. Coaches bieden persoonlijke begeleiding aan, en als het goed is op basis van een gelijkwaardige een-op-een relatie. Het doel van coaching is 'het vrijmaken van iemands potentieel om zijn prestaties te maximaliseren'. Het gereedschap waarover een coach beschikt, is eenvoudig. Een coach stelt vragen, een coachee komt zelf met de antwoorden. Het onderscheidt de persoonlijke begeleider in theorie van onder anderen de psycholoog, de therapeut en de counselor, die zich allen meer op het medische vlak (mogen) begeven. In de praktijk echter

groeien al die beroepen steeds meer naar elkaar toe, nu de Nederlandse consument her en der durft te gaan shoppen voor zijn psychische welzijn.

Professionele coaches hanteren een uurtarief van tussen de 100 en 300 euro, zegt Alexander Waringa van de orde van beroepscoaches NOBCO. Voor dat bedrag moeten ze aantoonbaar kunnen maken dat ze over diploma's en/of een schat aan ervaring in het werk beschikken.

Een extra waarborg voor kwaliteit is het Europese keurmerk voor coaching, dat in twintig landen wordt ingevoerd. Het certificeringssysteem onderscheidt acht kerncompetenties en nog eens 112 'vaardigheidsindicatoren' waarop coaches worden beoordeeld. Regulering zal niet kunnen voorkomen dat Jan en alleman een bord op zijn voordeur kan blijven spijkeren met 'coach' erop. Maar, voorspelt Waringa, een certificaat aan de muur van de behandelkamer zal er wel toe bijdragen dat een paar hardnekkige vooroordelen over coaches kunnen worden ontkracht.

'Tegen vrouwen die alleen willen praten en uithuilen, zeg ik: doe dat maar bij de kapper'

Wie heeft er nog geen coach? Er is voor elk wat wils. Wandelcoach, ontslagcoach, flirtcoach, stiltecoach. Geeft niks als je last hebt van het Nieuwe Twijfelen. 'We zijn allemaal in een te klein trappelzakje geboren.'

LOAD-DATE: May 13, 2011

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

GRAPHIC: tekst Wim de Jong fotografie Stefanie Grätz Fulco van Aurich: 'Als het nodig blijkt om met iemand de diepte in te gaan, moet je doorverwijzen naar een therapeut.' Saron Petronilia: 'Ik steek er zelf ook veel van op, je moet er als coach ook met je hele hebben en houwen in.' Caroline Franssen: 'Als je ziet met wat voor teksten sommige coaches zichzelf in de markt zetten, schaam je je ogen uit je kop.' Peter Snel: 'Mannen kunnen hun onrust vaak niet benoemen, dan gaan ze maar een nieuwe cirkelzaag kopen.'

PUBLICATION-TYPE: Krant

JOURNAL-CODE: De Volkskrant

Maak vrij dat potentieel!; iedereen kan coachen de Volkskrant 14 mei 2011 zaterdag

All Rights Reserved