

Iedereen kan coach worden

‘Coachen uit eigen ervaring kan veel schade berokkenen’

Geen levensdomein te gek of er bestaat wel een coach voor. Dat die functietitel nog altijd niet erkend is, maakt het steeds moeilijker om het kaf van het koren te scheiden. ‘Verplicht op zijn minst een degelijke opleiding met deontologische code.’

--

“Mijn haar komt overeen als ik hoor dat iemand een telefonische boswandelsessie had”, zegt coach Joris Van Ongeval. “De coach liep in Finland rond, de coachee in Antwerpen. Dat kan je toch niet serieus nemen?” “Of wat te denken van de narcisme- of hypersensitiefcoach”, vult psychotherapeut Véronique Bundervoet aan. “Dat zijn ziektes die gediagnostiseerd moeten worden. Dat kan een coach helemaal niet behandelen.” Het duo is de drijvende kracht achter School4Power, een therapeutisch instituut dat zich richt op de belangrijkste domeinen in het leven: de relatie met onszelf, met onze partner en gezin, en onze relaties op het werk. Beide zien hoe de term coach wordt uitgemolken en dat stoort hen mateloos.

Wie online naar een coach zoekt, komt voor een vuurpeloton van vragen terecht. Heb je geen energie meer? Zoek je naar je ideale zelf als leidinggevende? Sta jij in je vrouwelijke kracht? Ben jij als werknemer assertief genoeg? Heb je moeite om je budget onder controle te houden? Toch lijken die vragen niet af te schrikken. Mensen met een hulpvraag richten zich steeds vaker tot een coach. De wachtrijen bij psychologen en therapeuten is lang, zo niet ellingang sinds de coronapandemie, en niet iedereen heeft de energie of moed om onderaan een lijst te belanden.

“Er is veel nood aan professionele gesprekspartners”, zegt Joke Roels, kindercoach en psychotherapeut. “Enerzijds zijn we een individuele maatschappij geworden. We zijn veel egocentrischer. Vroeger konden we op zondagmiddag ons hart luchten bij de buurvrouw, waarna we er weer een week tegenaan gingen. Die nabijheid is verdwenen. Anderzijds zijn we geëvolueerd naar een generatie die veel uit handen geeft. Kinderen leren al snel dat ze hun vrije tijd in de jeugdbeweging of op voetbaltraining doorbrengen. Zelf hebben we een poetshulp voor het huishouden of een boekhouder voor de facturen. Die externe hulp zoeken we nu ook op het vlak van welzijn.”

Geen erkenning

Dat is geen kwalijke evolutie. Alleen loopt de zoektocht naar een professionele gesprekspartner dus niet altijd van een leien dakje. De functietitels coach en therapeut zijn immers nog altijd niet erkend. Iedereen kan een bordje aan de deur hangen of een website maken en zich presenteren als coach. Dat leidt tot een opmerkelijke – misschien zelfs gevaarlijke – groei van een ongereguleerde sector. We vinden de life coach, de stress en burn-outcoach, de businesscoach en de jongerencoach. Wie dieper graaft, vindt ook een natuurcoach, wandelcoach, bitcoincoach of equicoach. Voor wie onbekend is met die laatste – en we quoten – ‘tijdens een coaching samen met een paard ga je vooral ervaren. Je wordt door het paard gedwongen om uit je hoofd te gaan en naar je lichaam om te voelen wat er speelt. Het grootste deel van de sessie gebeurt bij het paard, in stilte, voelen wat er gebeurt.”

Toch zijn er organisaties die een richtlijn proberen vast te leggen. Op de website van de Belgische tak van de International Coaching Federation (ICF) lezen we: "ICF definieert coaching als een partnership met klanten in een tot nadenken stemmend en creatieve proces dat hen inspireert om hun persoonlijke en professionele potentieel te maximaliseren." Bij de collega's van de European Mentoring and Coaching Council (EMCC): "Coaching is een kunst: het helpen van een persoon of een groep om hun professionele, relationele en persoonlijke potentieel te ontwikkelen en te versterken in de realisatie van hun projecten en om hun rechtmatige plaats in te nemen in de relatie die ze hebben met zichzelf, anderen en hun omgeving."

Voor een buitenstaander kan dat erg vaag klinken. Op de persoonlijke websites van coaches staat dan ook regelmatig een eigen definitie van zijn of haar aanpak. "Door het gebrek aan erkenning is het logisch dat er een amalgaam aan coaches ontstaat", zegt Frank Vander Sijpe, Director HR Trends & Insight bij hr-dienstverlener Securex. "Daardoor is er geen woord te gek of er bestaat wel een coach voor. Meer nog: er ontstaat een nieuw maatschappelijk fenomeen en is meteen een bijhorende coach. Daar moeten we ons vragen bij stellen en voorzichtig mee omspringen."

Hoewel niet verplicht, zijn er natuurlijk wel opleidingen. De intensiteit en duur daarvan verschilt naargelang de aanbieder. "Dat er zoveel verschillende opleidingen zijn, is toch ook niet echt een goede zaak", zegt Joke Roels. Vanuit dat idee, en het feit dat iedereen zich zomaar coach kan noemen, startte ze twee jaar geleden de Belgische Beroepsvereniging voor Therapeuten en Coaches (BBTC) op. Het doel van de nieuwe beroepsvereniging is om de opleidingen te kunnen beoordelen, de beroepsgroep te laten erkennen en een wetgevend kader te creëren. "Coaches kunnen pas lid worden als ze minstens 60 uren opleiding hebben gevolgd en 100 uren praktijkervaring achter de rug hebben. Daarnaast moeten ze een keer per maand een intervisiegesprek voeren met andere coaches en driemaandelijks een supervisiegesprek met een psycholoog." Ter vergelijking: dat is evenveel als de zogenoemde *associate certified coach* van het ICF. Wie meer opleidingen en praktijkervaring opdoet, kan volgens die organisatie doorstromen tot *professional certified coach* en *master certified coach*.

Welzijnsnetwerk

Hoewel de BBTC een zelfregulerend orgaan is, zou het wel helpen om een aantal charlatans te ontmaskeren. "We moeten momenteel geen verslag maken en hebben in se geen beroepsgeheim", zegt Roels. "Met het BBTC willen we daarom ook een soort klachtencommissie oprichten, zodat coaches die niet oké werken ook benoemd kunnen worden."

Een coach is immers een radar in een groter welzijnsnetwerk, naast psychotherapeuten, psychologen en psychiaters. "Over die verschillen bestaat nog veel onduidelijkheid (*zie kader*), maar we hebben allemaal als doel de cliënt te helpen en beter maken", zegt Roels. "We zijn het coachees verplicht om kwaliteit aan te bieden en die te beschermen."

Met die bescherming doelt Roels vooral op de zogenaamde ervaringscoaches. Denk bijvoorbeeld aan een persoon die na een burn-out mensen wil begeleiden. "Ze bedoelen het goed, maar kunnen veel schade berokkenen", zegt Roels. "Sommigen hebben die burn-out zelf nog niet helemaal overwonnen. Anderen projecteren hun eigen ervaring, zonder de coachee centraal te stellen. Het zijn fouten die niemand zou mogen maken. Je werkt als coach in functie van je cliënt en diens mentale gezondheid."

Ook Vander Sijpe zag al veel coaches die met bedenkelijke technieken werken. Daarom heeft The Vigor Unit op vraag van Securex en het EMCC alle wetenschappelijke inzichten rond coaching gebundeld om die toegankelijker te maken voor de praktijk. Die spin-off van de UGent werd opgericht door Cédric Velghe en professor Frederik Anseel, die nu in Australië aan de slag is. De grootste vaststelling uit het onderzoek is dat coaches zich achter pseudowetenschappelijke waarheden durven verschuilen. Er is geen enkel bewijs dat een sessie met een paard ook maar enig effect heeft. We moeten ook niet massaal op teambuilding bomen knuffelen. "Hetzelfde geldt voor

recruiters die gebruik maken van bijvoorbeeld de DISC-methode die de persoonlijkheid van werknemers categoriseert als rood, geel, groen of blauw”, zegt Vander Sijpe. “Dan kan je als leidinggevende evengoed een waarzegger als hr-medewerker in dienst nemen.” Toch is hij niet tegen coaches. Hij pleit voor coaches die een degelijke opleiding hebben genoten. Die in aanraking kwamen met een deontologische code. “Pas op: het is niet omdat je een rijbewijs hebt dat je met de auto kan rijden. Het geeft wel een indicatie dat je de theoretische achtergrond kent en op zijn minst al enkele uren rijervaring.” Ook Securex werkt trouwens met onder meer loopbaan- en businesscoaches. “En om meteen zelf op uw tweede vraag te antwoorden: nee, ze zijn niet allemaal gecertificeerd.”

De klik

Wat is dan wel een goede coach? “Iemand die luistert en vragen stelt”, zegt Vander Sijpe. “Een van de belangrijkste vaststellingen is dat de coach en coachee een goede klik moeten hebben. De slaagkansen van een coachee die niet bereid is om gecoacht te worden zijn minimaal.”

Die klik komt er vaker als iemand verbondenheid voelt met zijn coach. “Zeker voor professionele coaching is dat erg belangrijk”, legt Vander Sijpe uit. “Als een werknemer van een ingenieursbureau een coachingsessie moet volgen, dan zal het zeker helpen als de coach een soortgelijke achtergrond heeft. Een ingenieur zal allicht een mindere klik voelen met een kinderbegeleider, omdat die een andere ervaring heeft.” Dat erkent ook coach Joris Van Ongeval: “Ik heb zelf een economische achtergrond. Ik heb met beide voeten in het bedrijfsleven en de hr-sector gestaan. Dit inzichten helpen me nu om te coachen.”

School4Power werkt met een combinatie van coaches en psychotherapeuten. “Als iemand bij ons komt in burn-outbegeleiding, kan dat het gevolg zijn van een eerdere traumatische gebeurtenis”, verduidelijkt Bundervoet. “Als de burn-outcoach die detecteert, wordt de cliënt intern doorgestuurd naar een psychotherapeut of psycholoog om de problemen echt te behandelen. Nadien gaat hij terug naar de burn-outcoach of verder naar een loopbaancoach.”

Meer controle

Het voorbeeld illustreert hoe verweven het privé en professionele welzijn zijn. Net daarom is het zo belangrijk om als coach een cliënt uit handen te durven geven als de problematiek groot is. Daar wringt vaak het schoentje. “Ongeveer 80 procent van onze cliënten hebben eerder elders een hulpvraag opgestart” zegt Bundervoet. “Een deel daarvan komt bij ons terecht omdat ze geloven in levenslang leren over zichzelf. Een ander deel omdat ze elders niet goed geholpen werden. Natuurlijk zijn er verschillende coachingstijlen, maar je ziet toch ook té veel coaches die er niets van bakken.” Zelf verwachten Van Ongeval en Bundervoet van hun eigen ploeg blijvende bijscholing, intervisies met elkaar en supervisies met een psycholoog. Die moeten de groep alert houden en blijven uitdagen.

Iedereen is het erover eens dat er meer controle moet zijn over de titel coach, de opleidingen die worden aangeboden en de te volgen deontologische code. Of dat via een wettelijke weg moet, laat iedereen wat in het midden. Joke Roels: “BBTC heeft contact gehad met de FOD Volksgezondheid. Voorlopig komen we van een kale reis terug. Minister Frank Vandenbroucke heeft er nog maar net de conventionering van de psychologen moeten doorduwen en dat is niet zo goed bevallen.”

Blijft de vraag: wat als er geen resultaat is? Haalt dat de geloofwaardigheid van coaches sowieso niet onderuit? “Ik geloof dat je altijd resultaat kan boeken als de coachee het traject volledig en juist doorloopt”, zegt Bundervoet. “Als coach mag je bepaalde verwachtingen opleggen om het gewenste resultaat te halen.” Vander Sijpe van Securex waarschuwt echter dat een coachingverhaal eigenlijk altijd zonder resultaatsverbintenis is. “Een coach is een sparringpartner, maar is niet verantwoordelijk voor een gedragsverandering. Die moet altijd uit de coachee zelf komen. Bovendien kan het resultaat ook anders uitdraaien dan verwacht. Als een werkgever een werknemer een burn-outtraject laat doorlopen en die verlaat uiteindelijk het bedrijf.. Tja, daar moet je ook rekening mee houden.”

KADER

Een **psychiater** is een arts gespecialiseerd in psychiatrie. Kan medicatie voorschrijven. De titel is beschermd.

Een **psycholoog** heeft een masterdiploma in de psychologie. Hij of zij kan een diagnose stellen van een psychische aandoening, stoornis of andere mentale problemen en de persoon vervolgens behandelen. De titel is beschermd.

Na een bijkomende vierjarige opleiding mogen psychologen, psychiaters en klinisch orthopedagogen ook **psychotherapie** uitoefenen. Dat is het begeleiden van mensen op emotioneel en geestelijk vlak. Let wel: alleen psychotherapie geven is beschermd, de term psychotherapeut is dat niet. Die kan iedereen zich dus toe-eigenen, ook zonder de opleiding gevolgd te hebben.

Een **coach** begeleidt personen op verschillende domeinen. De titel is niet beschermd.

Wat kost een coach?

Het tarief varieert sterk. Bij een welzijnscoach betaal je tussen de 60 en 100 euro per uur. Businesscoaches rekenen 100 tot 300 euro per uur. Sommigen werken ook volgens een formule.