

Aantal coaches groeit, beroep professionaliseert, effectiviteit nog niet bewezen

'Kwaliteitskeurmerk belangrijker'



IN HET ZONNETJE

Mensen die dagelijks hun werk doen, en vaak met veel plezier, zijn geen nieuws. Toch willen wij elke week zo'n persoon voor even 'in het zonnetje' zetten.



Jan Lustig. FOTO STUDIO KASTERMANS

'Een man die graag met zijn handen bezig is'

Kringloopwinkels en voedselbanken hebben veel aanloop in deze tijd van economische recessie. Een deel van hun spullen wordt aangeleverd door particulieren of bedrijven. De rest van de goederen worden door vrijwilligers opgehaald. Jan Lustig (66) uit Huizen is chauffeur van de voedselbank in Huizen én bij de kringloop. Hij werkt ook voor het Goois Natuurreservaat. „Ik had een eigen onderneming in industriële isolatie”, vertelt Lustig. „Wij isoleerden vaten en leidningen van onder andere melkfabrieken en bierbrouwerijen. Daar ben ik 35 jaar geleden mee begonnen en we hadden opdrachten van Japan tot in de States.” Zeven jaar geleden heeft Lustig zijn bedrijf verkocht en kwam hij via een oud-medewerker bij de vrijwilligerscentrale in Huizen terecht. „Ik ben een man die graag met zijn handen bezig is. Dinsdag ben ik de hele dag weg voor de kringloop als chauffeur. We gaan dan bijvoorbeeld naar een bejaardencentrum en halen kamers leeg als er net iemand is overleden. Die appartementen moeten tegenwoordig in no-time leeg zijn, al is dat voor de nabestaanden niet altijd even prettig. De spullen verkopen we in de winkel en wat overblijft, brengen we naar de GAD. Woensdag is mijn vaste dag als chauffeur voor de voedselbank. Met een bestelbus halen we bij een distributieafslag bij Amsterdam pallets op met groenten en fruit.”

zaagt de Huizer voor het Goois Natuurreservaat. „Met een groepje mannen en een dame drinken we eerst koffie en dan trekken we de bossen in. Momenteel zijn we bezig vogelkers weg te zagen die maar doorwoekert. Waar je die weghaalt, komt zij tien jaar later net zo hard weer terug.” Maar Lustig doet nog meer vrijwilligerswerk. Voor de Albanië Stichting is hij twee keer naar Albanië geweest. Een keer om spullen uit te delen nadat er een overstroming was geweest en later om een keuken te plaatsen in een kindertehuis. „Wat je daar ziet aan armoede, dat is een verschrikking. Dan hebben we hier in Nederland toch weinig te klagen.” Chauffeurs, tillen en zagen, Lustig krijgt genoeg lichaamsbeweging! „Zelf heb ik altijd meegevoerd in mijn bedrijf met klimmen en klauteren. Altijd intensief werk. Als je een zware bank via een wenteltrap naar beneden moet tillen, is dat best pittig. Maar zolang ik het lichamelijke nog kan, vind ik het niet erg. Ik houd nog tijd over om in de tuin te werken. Vooral het ontmoeten van mensen vind ik leuk. En dat ik af en toe cropuit ga vindt mijn vrouw prima. Ze is het gewend van vroeger en ze staat achter mij in alles wat ik doe.”

RUDDOLF HUNNIK

Weet jij iemand die je graag 'in het zonnetje' zou willen zetten, mail dan naar redactie@gooieneemlander.nl

DOOR MIRIAM VIJGE
HILVERSUM - Coach: een onbeschermde titel die mensen gebruiken om aan te geven dat ze een ander begeleiden of ondersteunen. En dat doen veel mensen. De belangstelling voor coaching groeit en de markt is volop in ontwikkeling, merkt de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO). Drie coaches uit de regio over hun praktijk in NLP-coaching, relifstyling en medische coaching.

Stichting Registratie, een keurmerk voor professioneel begeleiden, schat dat 35.000 Nederlanders zich coach noemen. Niet elke zelfbenoemde coach heeft daar zijn beroep van geleid, gecertificeerd of wiens praktijk een keurmerk heeft. En dat is wel waar een handvol beroepsorganisaties in Nederland zich hard voor maakt.

Het aantal coaches, aangesloten bij een erkende beroepsorganisatie, is de laatste jaren flink gegroeid. Het tijdschrift voor coaching telde eind 2010 2200 geregistreerde coaches. Alexander Waringa, bestuurslid van NOBCO, schat in dat dat nu, dik twee jaar later, vijftienduizend coaches zijn. „Een logische stap in de ontwikkeling

van coaching als groeimarkt”, zegt Waringa. Hij signaleert een professionaliseringslag in coachland. „Het onderscheid in kwaliteit, ook van opleidingen, wordt belangrijker. Bedrijven huren vaker alleen erkende (keurmerk)coaches in. Dan is op voorhand meer bekend over iemands kwalificaties. Aangesloten coaches ondertekenen een ethische gedragscode en we bieden een klachtenprocedure.” Een keurmerk is geen garantie voor succes. Het moet ook klikken tussen coach en co-

achee. Daar is een kennismakingsgesprek voor. Coaches profileren zich met een aanpak of aandachtsgebied. Sommigen benadrukken de vorm of techniek, zoals NLP-coaches of e-coaches, anderen richten zich op een branche of thema, zoals loopbaancoaches of coaches voor zingeving en zelfvertrouwen. Coaching wordt niet vergoed door zorgverzekeraars. „Coaches diagnosticeren niet, ze behandelen geen zieke mensen, zoals psychologen doen”, legt

Waringa uit. „Coaching is vaak preventief en dat kan kostenbesparend zijn. Maar het moment dat verzekeraars daarin meegaan, is nog niet dichtbij.” Waringa verwelkomt de toenemende belangstelling vanuit de wetenschap. De eerste Nederlandse hoogleraar Organisatieontwikkeling en Coaching is eind 2010 benoemd: Erik de Haan. Dat betekent meer onderzoek naar de effectiviteit van coaching. Tot die tijd is het varen op keurmerken, kwalificaties en de persoonlijke klik.

Waringa uit. „Coaching is vaak preventief en dat kan kostenbesparend zijn. Maar het moment dat verzekeraars daarin meegaan, is nog niet dichtbij.” Waringa verwelkomt de toenemende belangstelling vanuit de wetenschap. De eerste Nederlandse hoogleraar Organisatieontwikkeling en Coaching is eind 2010 benoemd: Erik de Haan. Dat betekent meer onderzoek naar de effectiviteit van coaching. Tot die tijd is het varen op keurmerken, kwalificaties en de persoonlijke klik.



Moniek van de Wetering: „Ik dring tot de kern van iemand door.”

Letterlijk en figuurlijk lekker in je vel

MUIDERBERG - Haar huis in Muiderberg ademt warmte en rust uit. Moniek van de Wetering zit aan een lange houten tafel, op een bank met schapenvachtjes. Twee kaarsjes branden, een boeddha kijkt toe. „Dit is wie ik ben”, gebaart ze in het rond. En dit is ook haar praktijk: relifstyling. Coach Van de Wetering helpt mensen op zichzelf te vertrouwen zodat ze ook zichzelf durven zijn. „Als je je kwetsbaarheid durft te tonen”, legt ze uit, „dan wordt dat je kracht en kun je daarin ook niet meer gekwetst worden. Ik dring tot de kern van iemand door en kan echt contact maken. Ook letterlijk. Want als je niet lekker in je vel zit, dan is aanraking belangrijk om in het gevoel te komen.” Haar aanpak kenmerkt zich, naast gesprekken, door massages en voedingsadviezen. Als

holistische coach benadert ze de dingen, waar iemand mee zit, vanuit zijn hoofd, hart en lijf. Van de Wetering werkte in de tv-wereld. „Ik leefde naar andermans verwachtingen, maar had dat niet door.” Ze leverde strijd met anorexia. „Ik moest de overtuigingen waarmee ik opgroeiende doorbreken en ontdekke waar mijn kracht ligt.” Het duurde nog even voordat ze van die passie haar werk durfde te maken. Na een beroepsopleiding Wellness coaching voert ze twee jaar deze praktijk. Een coachingstraject duurt ongeveer zes sessies van elk 65 euro plus btw. „Mensen spreiden het uit in de tijd”, merkt ze als gevolg van de crisis. „Toch zien ze het ook als een investering in zichzelf.” Ze zint op uitbreiding voor meer inkomensstabiliteit als alleenstaande moeder. „Mensen moeten me zien en ontmoeten om mij als coach te kiezen. Waar ze mee zitten, maakt niet uit. Als ze aan zichzelf willen werken, ben ik hun gids in dat groeiproces.” Ze laat een handgeschreven bedankkaartje van een coachee zien. Ontroerd: „Ik was op haar feestje om het leven te vieren.” Of neem die man die vastzat in zijn eigen overtuiging van niets kunnen en durven. „Dat is hem aangepaard. Nu pas ontdekt hij wie hij is, wat hij kan en wil.” Ze glimlacht. „Ik wil graag dat andere mensen gelukkig zijn.”

'Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden'

HILVERSUM - Op het tafeltje tussen twee comfortabele stoelen staat een doosje tissues. „Dat is wel eens nodig”, reageert Guido Dik. Een boekenkast en partnerdesk sieren de kamer boven in een woonhuis in Hilversum. Dik is eigenaar van NLPpunt, een coach- en trainingspraktijk met nog twee NLP-coaches. „NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren”, legt Dik uit. „Je neemt de wereld waar via je zintuigen (N) en dat geef je in verbale en non-verbale taal (L) terug. De P staat voor je gewoontes daarbij. Die patronen kun je veranderen of juist benutten. NLP geeft inzicht in hoe je zelf en hoe anderen in elkaar zitten.” Zijn klantenkring bestaat uit mensen die NLP professioneel, in hun werk of vak, willen gebruiken. „Ik zeg altijd: Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden.” Dik geeft ook NLP-trainingen op verschillende niveaus. „Privé komen mensen als er iets gebeurd is, of er problemen zijn op het werk of thuis.” Dik hielp laatst jongens die overvallen waren. „Ze durfden niet meer uit. Samen gaan we na waar die

angst vandaan komt en hoe ze zaken opslaan met hun zintuigen. Na een uur konden ze dat angstbeeld opzijschuiven. Het is gebeurd, maar het weerhoudt ze niet langer om uit te gaan.” „Het resultaat kan beter zijn dan bij een psycholoog, en snel, soms binnen 25 tot zestig minuten”, zegt Dik enthousiast. Dat komt, volgens hem, omdat niet het probleem centraal staat, maar de persoon. „Wij gaan uit van wat bij jou werkt, op welke manier het bij jou werkt.” Bij overtuigingen zijn meer sessies nodig om te werken aan een nieuw of ander communicatiepatroon. Een gemiddelde sessie duurt anderhalf tot twee uur en kost 175 euro plus btw. Dik is internationaal gecertificeerd (ABNLP). „Goed oachen is een vak, maar iedereen mag zich coach noemen”, weet Dik, die dit tien jaar doet. Hij merkt dat de crisis mensen vraagt met veranderingen om te gaan. „Reorganisaties kunnen verlamdend werken. Enerzijds is er minder geld om hieraan uit te geven, anderzijds is er meer behoefte. Ik wil mensen (weer) optimaal laten functioneren, dat ze het beste uit zichzelf en anderen halen.”



Ariane Crane: „De focus ligt op wat ze wél kunnen.”

'Leren leven met medische klachten'

BAARN - Ariane Crane-Elders woont in Baarn. Op de eerste verdieping hangt een bordje op de kamerdur: 'niet thuis'. Het is haar praktijk: een ruime studeerkamer, een wand vol boeken, bosrijk uitzicht, bureaus en een zitje. Crane Coaching, ook voor medische klachten, „Ik begeleid mensen met medisch gerelateerde klachten of vragen om de regio over hun leven weer op te pakken.” „Als iemand na behandeling zijn gewone leven weer oppakt, kan dat problemen geven”, zegt Crane. Ze noemt als voorbeeld mannen na een hartinfarct met hun angst dat het weer gebeurt. Ook mensen met wie medici niets kunnen, met somatisch onbegrepen klachten, kloppen aan. „Een moeder met fibromyalgie, vaak moe, was beperkt in wat ze met haar kinderen kon ondernemen. Daar voelde ze zich schuldig over. Ik heb haar geholpen grenzen aan te geven en daar vrede mee te hebben. Nu houdt ze energie over en ziet ze zichzelf niet langer als patiënt, maar als goede moeder met grenzen.” Crane werkte jaren als gynaecoloog, totdat een aandoening aan haar handen dat onmogelijk maakte. Ze kreeg een burn-out. Bij haar coach miste ze de

medische kennis rondom de behandeling van deze 'neuro-hormonale ontregeling door roofofbouw'. Ze besloot tot een coachopleiding bij het centrum voor stressmanagement (CSR). „Wat ik zelf gemist heb, kan ik anderen mee helpen.” Ze stelt geen diagnoses, geeft geen second opinions. „Ik help mensen te leven met hun medische aandoening of klacht. De focus ligt op wat ze wél kunnen, en daar positieve ervaringen in opbouwen.” Ook medische coaching wordt niet vergoed door verzekeraars. „Vreemd, als je bedenkt dat homeopathie en alternatieve geneeswijzen dat wel worden”, meent Crane. Ze is niet voor volledige vergoeding maar voor een eigen bijdrage. „Mensen moeten het echt zelf willen.” „Gratis” maakt minder waardevol. Haar tarief wil ze niet noemen. „Dat stem ik liever direct met de cliënt af.” Soms betaalt een werkgever het traject, bijvoorbeeld als onderdeel van re-integratie- of preventiebeleid. Medische coaching is een relatief nieuw begrip. Ze is mede-oprichter van de beroepsvereniging Netwerk Medische Coaching. Cranes praktijk bestaat twee jaar. „Op deze manier hulpverleners kan ik wel tot mijn zeventigste of langer blijven doen.”



Guido Dik: „Reorganisaties kunnen verlamdend werken.” FOTO'S STUDIO KASTERMANS

(ADVERTENTIE)

Nu 8 maanden korting op je abonnement + KPN ToestelLease

4G ready

55€

25,- /mnd*

46€

25,- /mnd*

Nieuw! Nokia Lumia 920 4G 250 min/sms + 250 MB + KPN ToestelLease

Nieuw! Samsung Galaxy SII Plus 250 min/sms + 250 MB + KPN ToestelLease

+ Altijd gratis bellen naar alle mobiele KPN-nummers

kpn winkel | kpn.com | 0800 0115

doet 't gewoon

*De site reldt 8 maanden bij een 3-jarig abonnement, daarna kun je je huidige gratis aanbod of omhoog aanpassen. Aanpakkosten voor nieuwe abonnement bedragen € 29,95. Kijk voor de voorwaarden op kpn.com

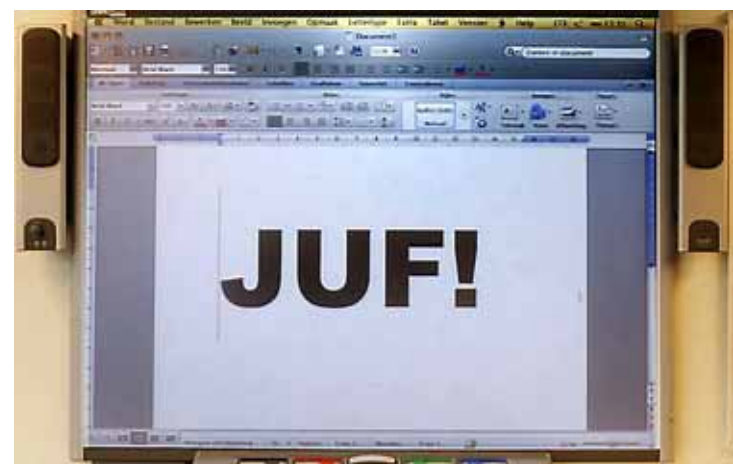
„Daar zit die strenge juf!” Jonas, een van de 'boefjes' uit de onderbouw, holt met zijn vriendjes uit de straat langs mijn klas richting het schoolplein. Ik zit na schooltijd nog aan mijn bureau te werken, schiet in de lach en zwaai vrolijk terug naar de jongens die in het voorbijgaan naar mij zwaaien. Ja, ik sta als strenge juf bekend. Ik hoor het van leerlingen en ik hoor het soms van ouders. Zelf noem ik het trouwens liever niet zo, want het woord 'strenge' heeft een negatieve lading. Ik ben duidelijk en - bijna altijd - consequent. Regels en afspraken maak ik bij voorkeur in overleg met de leerlingen en er is altijd speelruimte om daar incidenteel van af te wijken.

De letterlijke betekenis van streng luidt: dat iets of iemand je weinig vrijheid geeft om het anders te doen. Een vrijheidsbeperking kan tot doel hebben iets, iemand of een groep te beschermen, kan de functie hebben om gedrag aan te leren en als sanctie worden ingezet om gedrag te verbeteren. Daar wordt iedereen in het dagelijks leven mee geconfronteerd. Een bord met de tekst 'het is ten strengste verboden dit privéterrein te betreden' staat er om eigen terrein af te bakenen. De dokter schrijft een streng dieet voor om fysieke problemen te verminderen. Een ouder bepaalt dat er tijdens het eten aan tafel geen tv aan staat om aandacht voor het eten en elkaar te kunnen hebben. Wat de een streng vindt en moeilijk te

aanvaarden, kan voor de ander heel gewoon en noodzakelijk gevonden worden. Het is maar net in welke opvoedingsstijl je wordt grootgebracht of voor welke opvoedingsstijl je als ouder kiest. Jonge kinderen ontdekken de wereld en hebben zelf logischerwijs geen enkel idee van alle consequenties van hun vaak nog impulsieve handelingen. In feite vragen zij aan volwassenen: vertel me hoe het moet. Wanneer een

tweejarige met een ijzeren autootje op de glazen plaat van een salontafel begint te slaan, dan is het nodig om uit te leggen dat dit niet mag. Er wordt een grens bepaald; in dit geval uit veiligheid.

In opvoedingsland lijkt streng zijn tegenwoordig een moeilijke keuze voor ouders. De journaliste Iris Pronk schreef het boek 'Waarom ik geen strenge moeder ben (en het wel zou willen zijn)'. Zij



Pie Wetzter is leerkracht op een basisschool in het Gooi. In JUF! schrijft zij over actuele onderwerpen in het onderwijs en over opvoeden.

Streng!

nam zich ooit voor een strenge moeder te zijn, maar in de dagelijkse praktijk blijken haar grenzen van elastiek. Ze neemt zichzelf onder handen door een opvoedingscursus te volgen, onderzoekt de softe jaren zeventig waarin ze zelf werd opgevoed en vergelijkt zich onder anderen met de Chinese Tijgermoeders die een waar schrikbevindend voeren over de ontwikkeling van hun kinderen. Haar zoektocht komt uit bij haar generatie; de ouders van nu zijn de kinderen uit de jaren zeventig die geen grenzen kregen aangereikt. Of dat de enige oorzaak is dat ouders van nu daar moeite mee hebben betwijfel ik. In wat ik om me heen zie speelt een drukbezette agenda van zowel ouders als hun kinderen denk ik ook een rol. Haastig leven brengt met zich mee dat er weinig tijd is om strijd aan te gaan. Want dat is een onvermijdelijke consequentie van streng zijn. Er staat niet voor niets op het omslag van Pronks boek een boos Pippi-Langkousachtig meisje met een blik die zegt: „Je denkt toch niet dat ik ga doen wat jij me zegt?” En ik hoor het moeders verzuchten: „niet weer hè”, en dan vertellen dat ze toegeven. Maar opvoeden is per definitie de strijd aangaan om uiteindelijk het kind de verantwoordelijkheid te leren nemen over zijn eigen gedrag. En daar moet je de tijd voor nemen.

PIE WETZTER PWETZER@UPMAIL.NL WWW.DEOPVOEDJUF.FEN.NL