

Coaching special

Met een beetje hulp weer op de goede weg...



Coaching: Maatwerk en toekomstgericht

Zo'n vijftig jaar geleden bestond coaching slechts in beperkte mate.

Tegenwoordig kun je het bijna zo gek niet bedenken of je kunt er wel coaching voor vinden. Een aantal Biltse coaches geeft een inkijkje in hun vakgebied.

DOOR FLORIS BIJLSMA

WAAR HANGT DE GROEI EN DIVERSITEIT VAN COACHINGSPRAKTIJKEN MEE SAMEN?

Ellen van der Tol van Elan Vitaal: 'Dat heeft verschillende oorzaken. De snelle samenleving vraagt veel van mensen, alleen al door wat er allemaal op ons afkomt via media en internet. Er komt ook steeds meer behoefte aan bewustwording en zingeving waar vroeger minder aandacht voor was. Daarnaast ontstaat er behoefte aan een ander soort hulpverlening waarin wordt uitgegaan van de gehele mens en niet vanuit een specifiek probleem. Coaching is een relatief nieuwe verzamelnaam voor een verscheidenheid aan disciplines op verschillende gebieden. Net als bij de verzamelnaam 'geneeskunde' waar ook veel verschillende disciplines bestaan. En elke coach geeft daar een geheel eigen visie en inbreng aan.'

IS ER EEN VERSCHIL TUSSEN COACHING EN THERAPIE?

Piet van Haaster en Elly Voorend van Corael Opleidingen: 'Velen vergelijken coaching met therapie, maar er zijn grote verschillen. Therapie kijkt veelal naar het verleden en is gericht

op complexe problematiek vanaf zeer jonge jaren. Coaching is meer gericht op gedrag in het heden en kijkt niet zozeer naar verleden.'

IS COACHING PAS INTERESSANT ALS IEMAND CONCRETE PROBLEMEN HEEFT?

Gitta van Eick, natuurvoedingskundige en stresscounselor: 'Voor veel mensen, ook kinderen en ook degenen die menen geen stress te ervaren en gezond te leven, is een oriënterend gesprek bij een coach een goed startpunt zich te ontwikkelen tot een gebalanceerd en vitaal mens. Dat is dan preventief, ter voorkoming van ziektes of problemen en kan bij een praktijk voor natuurvoeding en stresscounseling, waarbij de wisselwerking tussen lichaam en geest een belangrijk uitgangspunt is. Maar ook bij concrete problemen kan het helpen. Als natuurvoedingskundige merkte ik dat veel lichamelijke klachten direct gerelateerd zijn aan stress. Dat kan natuurlijk ook andersom: stress door lichamelijke klachten. De druk op mensen is door de zich ontwikkelende samenleving steeds groter geworden. Daarnaast nemen veel mensen door de

westerse industrialisatie niet meer de gezonde voeding in en bevat voeding door de vorm van productie ook niet meer de juiste verhoudingen van vitamines en mineralen. Hierdoor teert het lichaam in door directe en constante stress die geen herstelmomenten kent en doordat het lichaam niet (meer) op de juiste manier gevoed wordt.'

OP WELKE MANIEREN KAN EEN COACH AAN DE SLAG MET EEN CLIËNT?

Ariaan van Sandick van systemisch werk Ariaan.nu: 'Dat kan op drie niveaus. Heb je een vraag die zich richt op het aanleren van nieuw gedrag (vaardigheidsniveau)? Of worstel je met een vraag die zich afspeelt binnen jezelf (intrapsychisch niveau)? Of zie je een zich steeds herhalend patroon, wat je bijvoorbeeld ook herkent van je ouders (systemisch niveau)? Wanneer je een vraag hebt op systemisch niveau en je gaat alleen aan je vaardigheden werken, dan zie je geen effect op de lange duur. Je zult opnieuw tegen dezelfde hobbels aanlopen. Dan is er iets scheef gegroeid in je familie of organisatie wat je bij de wortels moet

aanpakken, om er wezenlijke verbetering in te krijgen.'

HOE VERLOOPT EEN COACHINGSproces IN DE PRAKTIJK?

Maria van Groenestijn, van MPG Coaching voor hoogbegaafden: 'Ik stel vragen die de cliënt helpen een helder beeld te krijgen van wie hij is, wat hij wil, wat hij kan en hoe hij dat gaat realiseren. Door mijn vragen help ik mijn cliënt zijn uniciteit, zijn kwaliteiten en zijn motivatie vrij te maken en in te zetten om een door hemzelf gesteld, haalbaar doel te bereiken. Gedurende het coachingsproces evalueert mijn cliënt, ook weer door mijn vragen, hoe zijn voortgang is en stelt hij zijn handelwijze eventueel bij. Als coach bewaak ik dat hij zijn doel steeds goed voor ogen houdt. Juist mijn doelgroep van (hoog) begaafden houdt ervan om zelf oplossingen te bedenken die het best bij hem passen, in plaats van

adviezen te krijgen. Die kunnen zelfs grote weerstand wekken en daardoor een averechts effect hebben.'

WAAR MOETEN MENSEN OP LETTEN ALS ZIJ EEN COACH ZOEKEN?

Piet van Haaster en Elly Voorend van Corael Opleidingen: 'De opleiding en praktijkervaring van de coach zijn belangrijk. Is de coach enkele weken getraind of heeft hij een jarenlange opleiding genoten? Met welke (psychologische) stromingen werkt de coach? Spreken die mij als cliënt aan? Is de coach vooral theoretisch geschoold of ook in de praktijk? Is in de opleiding van de coach ook zijn eigen persoonlijke ontwikkeling aan bod gekomen? Een coach moet zich eerst diep bewust worden van zichzelf voordat hij aan de slag gaat met anderen. Een coach komt met zijn cliënt niet verder dan tot het punt waar hij zichzelf heeft ontwikkeld.'

IN DEZE SPECIAL

In de gemeente De Bilt zijn meer dan 60 coachingpraktijken te vinden met een enorme diversiteit aan expertise. Een flink aantal daarvan stelt zich in deze special voor.