



Coach Willem Plandsoen: 'Wie ben je?' Foto's Maurice Boyer.

Bijna elk groot bedrijf biedt werknemers speciale begeleiding aan

Groeien met een coach

Steeds meer mensen schakelen een coach in om hun werk beter aan te kunnen. Wat te doen aan tijdnood en hoe kom je beter over op je klanten? 'Een rendier, dat ben ik!'

Elske Schouten

Wie ben je? vraagt coach Willem Plandsoen. „Wie ben je?“ Hij stelt de vraag wel tien keer, om door te dringen tot het onderbewustzijn van zijn cliënt. „Maar, wie ben je dan?“ In een klein kantoor in een Amsterdams gebouw vol jonge bedrijven, zoekt zijn cliënt naar zijn persoonlijke missie. Staand, met gesloten ogen, beantwoordt hij Plandsoen's vragen. Wat zijn zijn waarden, wat ziet hij op een dag, met welk dier identificeert hij zich? Tot die persoonlijke missie zich openbaart. Vervolgens – de ogen blijven dicht – beantwoordt hij dezelfde vragen nogmaals, maar nu met zijn missie in het achterhoofd. „Een heel bijzonder stukje coaching“, zegt Plandsoen.

En het lijkt te werken. Na een half uur van vragen is zijn cliënt erachter dat hij „een creatief, kwetsbaar, humorvol persoon is, die mensen stimuleert om *out of the box* te denken“. En inderdaad ziet hij zichzelf en zijn toekomst anders, nu zijn missie helder is. Vergeleek hij zich eerst met een hond, omdat het zo'n loyaal gezelschapshier is, nu roept hij: „Ik ben een hert! Of nee, zo'n beest dat voor de kerstman uitrijdt!“ Hij legt uit dat hij zich nu eerder daarmee associeert, omdat ze trotser en actiever zijn dan honden, beter weten welke kant ze opmoeten. „Een rendier, dat ben ik!“

Dit is een van de manieren waarop Plandsoen en de andere coaches van Dreamjob dagelijks mensen helpen erachter te komen wat ze willen in hun werk. Deze cliënt klopte bij Plandsoen aan omdat hij na een matig succesvol bestaan als zelfstandige weer vast werk zocht, maar niet wist wat. Inmiddels heeft hij een baan ge-

accepteerd als octrooiadviseur. Gelukkig blijkt zijn persoonlijke missie daarmee in overeenstemming, verzuicht hij na deze intensieve, afsluitende sessie.

Coaches zijn niet meer alleen voor de elite. Ontslagen, voor het eerst leidinggeven of gewoon niet gelukkig: steeds meer mensen schakelen een coach in om veranderingen op het werk beter aan te kunnen. In een beperkt aantal sessies helpt de coach met een concrete vraag. Bijvoorbeeld: hoe zeg ik beter nee, waarom kom ik altijd in tijdnood of hoe kan ik beter overkomen op mijn klanten? De baas betaalt, want die profiteert mee.

Terwijl het fenomeen vijf jaar geleden nauwelijks bestond, biedt bijna elk groot bedrijf zijn werknemers nu coaching aan. Eerst alleen voor de top, maar inmiddels komt het ook voor jongere werknemers binnen bereik. Neem Randstad, waar in principe elke medewerker in aanmerking kan komen voor een externe coach. „Het is vaak effectiever dan een training, omdat het op de persoon wordt toegesneden“, zegt Charlotte Evers van de afdeling management development. Ook advocaten kunnen sinds een paar jaar in het kader van hun permanente scholing 'studiepunten' halen door een erkend coachingsprogramma te volgen. Zelfs een enkele student krijgt het advies bij een coach aan te kloppen. Beroepsvereniging Nobco telde in 2003 nog 50 coaches, zegt secretaris Alex Engel, nu zijn het er 1.350. Hij schat het totaal in Nederland op 4.000.

De groei van coaching past in de trend dat werknemers meer verantwoordelijk worden voor hun eigen ontwikkeling, en dat persoonlijke vaardigheden belangrijker worden dan kennis. Stuurden bedrijven hun

employees eerst misschien sneller naar een cursus Europees recht, nu leren ze hoe ze zich goed kunnen inzetten in een nieuw werktrein. „Wij willen bereiken dat medewerkers zichzelf beter begrijpen“, zegt directeur HR Peter Schansman van Deloitte. Het accountancy- en advieskantoor biedt bijna alle ervaren medewerkers een coach aan. „Over het algemeen zijn dit soort werknemers niet de meest reflectieve mensen.“

De drempel om naar een coach te gaan is inmiddels weg, zegt Engel. Gingen mensen een aantal jaar geleden eerder in therapie, nu nemen ze woen coach. „Ik merk dat psychologen terrein verliezen aan de coaches“, zegt Engel. „Je gaat niet zo snel naar een psycholoog, want dan ben je ziek. Een coach neem je om te groeien.“

'Iedereen kan een bordje op de deur spijkeren en zich coach noemen'

Volgens Engel dreigt de populariteit zelfs een beetje door te slaan. „Het is heel erg in om een coach te hebben. Mensen hebben een mooie auto, een duur mobieltje en een coach.“

De vragen waarmee cliënten naar een coach gaan, variëren sterk. Zo is directeur Rūna Honig van Honig Coaching gespecialiseerd in het coachen van juristen, en helpt hen met alle wat hen beter doet functioneren in hun werk. Efficiënter werken, constructieve feedback geven. Maar ook het beheersen van de fitness van de kantoorpolitiek. „Stel je zit als beginnend advocaat aan de lunch met een paar compagnons. Hoe moet je je dan

gedragen? Zeg je niks, of voer je juist uitgebreid het woord?“ Plandsoen krijgt naast werknemers die beter willen functioneren ook cliënten die op zoek zijn naar een andere baan. Zij komen vooral van bedrijven, maar ook via uitkeringsinstantie UWV. Wat de vraag ook is, na een beperkt aantal sessies moeten cliënten hun 'coachdoel' hebben bereikt.

De weg naar dat doel kan dramatisch verschillen. Bij Tijn Bettink van Spaarne Coaching geen 'energietherapie', zoals Dreamjob soms toepast. Hij heeft in zijn woning in Haarlem een huiselijke werkruimte ingericht waar hij en zijn cliënt Jos Stael in diepe fauteuils zitten te praten, kop thee erbij. De student Stael probeert om te gaan met zijn perfectionisme en wil weten hoe zijn perfectionisme en wil weten hoe zijn soms negatieve gevoelens in zijn kan houden. Bettink leerde hem die gevoelens te zien als verschillende personen, met wie te praten valt. „Je had De Neerhaler op je schouder en je kreeg hem er niet af“, zegt Bettink. „Was dat omdat je dat niet wilde of omdat je hem niet kende?“

Coach Rūna Honig heeft weer een praktischere aanpak. Ze vertelt over een stagiair op een advocatenkantoor die tijdens een borrel van een onbekende partner de opmerking kreeg dat „hij zich wél wat meer moest profileren“. Samen bedachten ze wat geschikte 'profileermomenten' zijn en wat hij dan concreet kon doen. Als opdracht deed hij op de volgende sectievergadering een eigen voorstel.

Dit verschil in stijl is een van de zwaktes van coaching. Want hoe kies je uit 4.000 coaches de goede? Wie rondneest op de website van branchevereniging Nobco ziet dat het coa-

Annejet de Blécourt, zelfstandig coach

Annejet de Blécourt (36) had aan twee coachingssessies genoeg om het roer om te gooien. „Terwijl ik daarvoor een hele poos had zitten dubben.“ Een kleine twee jaar geleden raakte ze door een reorganisatie haar baan als directiesecretaresse kwijt. „Ik speelde al met de gedachte om voor mezelf te beginnen. Ik had het gevoel dat ik tegen mijn plafond aanzat.“ Maar kort daarvoor had ze door een ongeluk haar schouder geblesseerd waardoor ze haar arm niet kon gebruiken. „Als je nog niet eens zeker weet of je arm het ooit weer gaat doen, is een bestaan als zelfstandige wel erg onzeker.“ Via via vond ze coach Jeannet Boender – de schoonzus van een kennis – met wie het onmiddellijk klikte. „Ik zou niet zo snel iemand van internet of uit de Gouden Gids plukken. Het is toch

een vertrouwenspersoon.“ De Blécourt vond het prettig dat Boender met beide benen op de grond stond en niet begon over meditatie en dergelijke. „Daar was ik niet voor in geweest. Daar ben ik echt de persoon niet voor.“ Haar coach begeleidde haar bij de keuze tussen de zekerheid van een vaste baan en de vrijheid van een zelfstandige. „Ik heb altijd gedacht dat ik voor zekerheid ging. Maar mijn 'loopbaananker' bleek autonomie te zijn. Bij mijn eerste gesprek was ik er in tien minuten uit: ik ga voor vrijheid en uitdaging.“ De twee sessies inspireerden haar ook op een andere manier: ze werd zelf coach. Bij de bacheloropleiding personeelsmanagement die ze al volgde, koos ze het specialisme coaching. Sinds ruim anderhalf jaar coacht ze onder de naam Jetting



voornamelijk cliënten uit de managementondersteuning: secretarissen, persoonlijke assistenten en office managers. „In die groep is coaching nog niet zo gebruikelijk, maar ik denk zeker dat het groter wordt.“

Roland Voogt, advocaat bij Holland Van Gijzen

Bij de cursussen die Roland Voogt (28) als advocaat in opleiding kon volgen, zat ook coaching. „Je kunt natuurlijk allerlei vakinhoudelijke dingen leren, maar dit leek me ook wel interessant.“ Bij coach Rūna Honig klopte hij aan met de vraag hoe hij beter met zijn tijd kon omgaan. „Je hebt soms het gevoel dat je heel druk bent, maar dat je aan het eind van de dag denkt: wat heb ik nu eigenlijk gedaan?“ Honig liet hem onder andere nadenken over welke dagdelen het meest effectief waren, en waar dat vanaf hing. En of er blokkades waren aan te wijzen die zorgden dat hij zijn tijd niet goed indeed. Hoewel er veel gepraat werd tijdens de sessies, zat de kracht van het traject volgens Voogt vooral in de oefeningen. Bijvoorbeeld het oe-

fenen met het maken van dagplanningen, of rollenspellen tijdens de sessie. „Door alleen te praten, verander je niks.“ Voogt leerde bijvoorbeeld dat het beter is om één ding tegelijk te doen en dat af te ronden voor hij aan het volgende begint. En om af en toe de deur van zijn kamer dicht te doen, zodat hij zich beter kan concentreren. „Ik had de neiging om 's ochtends gewoon te beginnen zonder een planning te maken. Nu maak ik tijdboxen: binnen een bepaalde tijd moet het ook echt af. Dat lukt met wisselend succes, ik merk wel dat het steeds beter gaat.“ Na vijf sessies is het traject nu afgelopen, op een nabespreking na. Heeft het opgeleverd wat hij ervan had verwacht? Na even nadenken zegt Voogt dat hij wel minder 's avonds

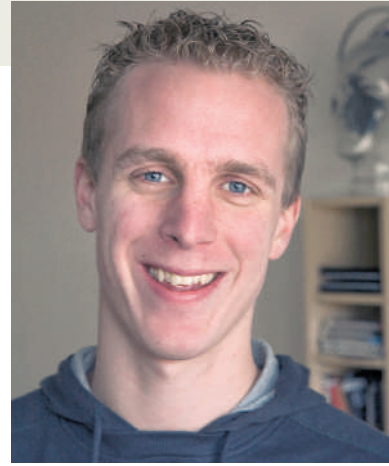


moet doorwerken dan voorheen, al blijven er in de advocatuur dagen dat dat onvermijdelijk is. Voogt: „Het zorgt in ieder geval voor meer rust in mijn hoofd.“

Jos Stael, net afgestudeerd

Jos Stael (23) uit Arnhem verontschuldigt zich als hij praat over 'sub-paneler', zijn 'fee' of zijn 'neerhaler'. „Het kan wel een beetje zweverig overkomen. Maar het heeft erg geholpen.“ Een halfjaar geleden zat de student HBO recht in hevige twijfel of hij na afloop een baan zou zoeken of ging doorstuderen aan de universiteit. Via zijn studiebegeleider kwam hij bij coach Tijn Bettink van Spaarne Coaching terecht. „Ik kwam met een concrete vraag, maar toen vroeg Tijn: wat zit daar achter? Toen kwam boven dat ik het moeilijk vind om beslissingen te nemen, en dat ik onzeker en perfectionistisch kan zijn.“ Het klikte meteen, zegt Stael. „Ik vond het fijn dat hij ook over zijn eigen leven durft te praten.“ Bettink werd niet gelukkig als

inkoper bij Nuon en besloot coach te worden. Stael: „Hij kan wel allemaal theorie eruit knallen, maar ik vind het leuk om ook voorbeelden te horen.“ De 'zweverigheid' was geen probleem. „Als het dan moet met een oefening waarover ik als rationeel persoon eerst mijn twijfels heb, dan moet dat maar.“ Tijdens het traject leerde hij anders naar zichzelf te kijken, zegt Stael. En vooral om er vervolgens wat aan te doen. Zo deed hij een oefening met zijn ogen dicht om meer in contact te komen met zijn gevoel. Al is dat nog wel moeilijk. „Je kunt wel zeggen: vol je gevoel. Maar wanneer is het nu gevoel?“ Toen Bettink vroeg hoe hij zichzelf zag over tien jaar, hoefde hij niet lang na te denken. „Ik zag mezelf als onderzoeksjurist. En daar



heb je dus universiteit voor nodig.“ De lange reistijd naar de universiteit in Amsterdam en het extra jaar collegegeld maakten opeens niet meer uit. „Toen wás het er opeens!“

chingswereldje vergeven is van de handopleggers, tarotkaartleggers en zwevers. Coach is geen beschermd beroep, er is geen erkende opleiding voor. Velen doen het naast een andere baan. „Iedereen kan een bordje op de deur spijkeren en zich coach noemen“, zegt Engel. Zelf ziet hij bijvoorbeeld dat sommige psychotherapeuten zich opeens coach noemen, omdat ze zo denken meer klanten te trekken.

De Nobco heeft de 'registercoach' ingevoerd als poging tot kwaliteitslabel. Alleen coaches met voldoende opleiding en ervaring komen daarvoor in aanmerking. Dat zijn er nu een kleine 200; 10 tot 15 procent van de aanvragen wordt afgewezen. Overigens is dit geen garantie dat het traject vrij is van esoterie. Zo zijn er ook registratiecoaches die „op zoek gaan naar jouw gouden boeddha“ of „Japanse Tuin Opstellingen“ gebruiken om „groei in liefde en bewustzijn te stimuleren“.

Bedrijven hanteren vaak een lijst met coaches waar werknemers uit

mogen kiezen. Dat doet Deloitte bijvoorbeeld, zegt Peter Schansman. Daar staan coaches op met aantoonbare ervaring die vaak zelf in een hogere managementfunctie hebben gewerkt. „Met mensen in de vage sfeer houden we ons niet bezig. Als een medewerker dat wil, moet hij dat zelf regelen.“ Randstad hanteert ook een lijst met betrouwbare coaches, maar selecteert niet op zweverigheid. „Het resultaat op de werkvloer is het belangrijkste“, zegt Evers. „Als de insteek wat spiritueler is, kan dat voor sommige coachingsvraagstukken wel helpen.“ In een gesprek met de coachte en zijn leidinggevende toest Randstad aan het eind van een traject of de werknemer ook echt beter is gaan functioneren.

Wat verder opvalt is dat veel coaches zelf gestruikeld zijn in hun werk. Willem Plandsoen werd ooit ontslagen, Bettink volde zich niet gelukkig als inkoper bij een energiebedrijf. Anderen melden burn-outs of liepen anderszins vast. „Dat kan goed kloppen“, zegt Engel van de Nobco.

En volgens hem is dat vooral positief. „Als iemand twee scheidingen heeft meegemaakt, kan hij mensen helpen die in dezelfde situatie zitten.“

Het belangrijkste is dat het klikt. De Nobco vindt dan ook dat een coach een gratis kennismaking moet aanbieden, om uit te zoeken of hij en de cliënt op één lijn zitten. En dat klanten kunnen klagen: de branchevereniging heeft ook een klachtenprocedure. Klachten gaan vaak over schending van de geheimhoudingsplicht, zegt Rūna Honig die in de klachtencommissie zit. Zo was er een coach die zonder toestemming van zijn cliënt aan diens werkgever had gemeld dat hij een andere baan had aangenomen. Coaching als beroep gaat dan nog in de kinderschoenen staan, de populariteit ligt er niet onder te lijden. „Ik heb me wel eens afgevraagd of dit een tijdelijk trendje is“, zegt Engel van de branchevereniging. „Maar ik zie toch duidelijk een structurele ontwikkeling.“ Zijn eigen praktijk blijft maar doorgroeien. „En van collega's hoor ik ook alleen maar: druk, druk druk.“

Visseren over vet

Geen appel tussendoor

Hoe belangrijk is het om de hoeveelheid vet in het lichaam te verminderen?

Op onze polikliniek heb ik afgelopen jaren een paar keer meegemaakt welke enorme effecten gewichtsreductie heeft op hypertensie (hoge bloeddruk), vetstofwisselingsstoornissen en op diabetes – allemaal gevolgen van vetdisfunctie en allemaal onderdeel van het metabool syndroom.

Onlangs kreeg een man van middelbare leeftijd, bij wie recent diabetes was ontdekt, het voor elkaar om ongeveer vijftien kilo lichaamsgewicht kwijt te raken. Hiermee verdween de diabetes en kon de insulinetherapie worden gestopt. Zo indrukwekkend kunnen de effecten van gewichtsreductie zijn.

Ook uit grote wetenschappelijke studies blijkt dat gewichtsreductie leidt tot een aanzienlijke afname van risico op het ontstaan van diabetes. Wanneer het lichaamsgewicht wordt gereduceerd, bij iemand met overgewicht, dan wordt het lichaam weer gevoeliger voor insuline en wordt vetdisfunctie verminderd.

Overgewicht, en dan met name vet in de buik, is een belangrijke veroorzaker van vetdisfunctie en het metabool syndroom. De kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten en op diabetes wordt er aanzienlijk hoger door.

De vraag is dan hoe je gewichtsreductie daadwerkelijk voor elkaar kunt krijgen. Het voor de hand liggende antwoord is natuurlijk: minder eten. Eigenlijk is het ook niet veel ingewikkelder dan dat. Wanneer je lichaamsgewicht toeneemt, of wanneer er sprake is van overgewicht, dan komen er meer calorieën binnen dan 'eruit' gaan. Je eet relatief gezien te veel.

De kunst is om de inname van calorieën te verminderen. Je kan ook aan de 'uitgave'-kant werken door meer te gaan bewegen, maar dan moet je ontzettend veel sporten om een beetje calorieën te verbranden. Meer lichaamsbeweging is heel goed: vet disfunctie en insuline-resistentie verbeteren er door. Dat is heel nuttig en heeft zeker ook effecten op het ontstaan van hart- en vaatziekten en diabetes. Maar extra lichaamsbeweging beïnvloedt het lichaamsgewicht nauwelijks. Dus daar hoeft je het niet voor te doen.

Diëten hebben alleen een gunstig effect op lichaamsgewicht wanneer door dat dieet minder calorieën worden gegeten. Het is niet bewezen dat gezondheids-effecten komen door bijzondere intrinsieke eigenschappen van een dieet. Het gaat eigenlijk vooral om de calorieën. Er bestaan inhoudelijke verschillen tussen allerlei diëten. Uit onderzoek blijkt dat het eigenlijk niet uitmaakt welk dieet je volgt. Een 'beste dieet' bestaat niet. Een dieet heeft vooral effect als je er minder door gaat eten. Dat kan je natuurlijk ook gewoon doen, zonder een fancy dieet.

Los van de totale hoeveelheid calorieën die we iedere dag eten maakt het mogelijk ook uit hoe vaak je eet. Ongeveer anderhalf uur na een maaltijd zijn de koolhydraten uit die maaltijd grotendeels verwerkt en moet het lichaam voor de energiehuishouding overschakelen op vetverbranding. Wanneer je op dat moment weer wat eet, dan blijft het lichaam in de stand van koolhydraatverbranding. Dan kom je niet toe aan vetverbranding. In tussendoortjes zitten vaak koolhydraten, ook in appels bijvoorbeeld. Als idee – maar dat is niet wetenschappelijk bewezen – is het goed om koolhydraatvrije periodes van voldoende lengte te hebben tussen de maaltijden om vet te verbranden. Dus voldoende eten tijdens de maaltijden en geen tussendoortjes. Die appel is natuurlijk gezond om te eten, maar dan als onderdeel van een maaltijd. Bij overgewicht is het adagium wat betreft eten: niet te veel en niet te vaak.

Volgende week: zijn we eigenlijk visseren?

Frank Visseren

Frank Visseren is internist en epidemioloog in het UMC Utrecht. Voor vragen en reacties: Zbriven@nrc.nl. Voor weblog (met de vorige afleveringen): nrc.nl/visseren