

KIES EEN COACH DIE BIJ JE PAST

Coaches, coaches, coaches

Hoe kies je de juiste?

Zoveel issues, zoveel coaches die jou ermee kunnen helpen. Lijkt een luxe, maar kan overweldigend zijn, want hoe vind je in het dichtbegroeide coachingsbos de ideale match? Door dit artikel te lezen!

Je bent een eigen bedrijf gestart en zoekt iemand met kennis en ervaring om je een beetje op weg te helpen. Je wilt graag begeleiding bij een persoonlijk probleem, zoals een burn-out of scheiding. Of misschien heb je iets heftigs meegemaakt en behoefte aan iemand die écht naar je luistert? Coaches zijn er in alle soorten en maten, er is dus altijd wel iemand te vinden die perfect past bij jouw behoefte.

Coach is geen beschermde titel, dus iedereen mag een coachingspraktijk starten

Coach is geen beschermde titel, dus iedereen mag een coachingspraktijk starten, ongeacht opleiding of kwaliteiten. Nederland telt inmiddels zo'n 100.000 coaches: ruim tweeënhalf keer zo veel als tien jaar geleden. En tussen dat alsmaar groeiende aanbod vind je zowel toppers als rotte appels. Terwijl die ene jobcoach met de gelikte website en lovende recensies de verwachtingen niet waarmaakt, is de lifecoach met alleen een Facebook-pagina wellicht jouw verborgen parel... Het vinden van een parel is altijd een kwestie van goed zoeken, toeval en een flinke portie geluk. Wil je het daar niet van laten hangen, dan kun je ook extra garantie inbouwen door een coach te kiezen bij Nobco: de Nederlandse Orde van Beroepscoaches. De circa 5000 coaches uit het bestand zijn specifiek opgeleid voor het coachingsvak, hebben een internationale certificering of zijn bezig die te halen.



4 vragen aan Geeske te Gussinklo van Nobco

Wat houdt het in als een coach door Nobco is gecertificeerd?

“Het betekent dat je met een professionele coach te maken hebt die goed is opgeleid, voldoende praktijkervaring heeft en zijn of haar vak ook bijhoudt. Als zij dit laten toetsen, mogen ze het internationale EIA-kwaliteitskeurmerk van EMCC Global voeren. Dit certificaat gaat over opleiding, praktijkervaring en over je algemene professionaliteit, bijvoorbeeld hoe je reflecteert op je eigen gedrag als coach en hoe je omgaat met ethische dilemma's, conflicten en vertrouwelijke informatie. Iedere Nobco-coach heeft de Internationale Ethische Code ondertekend. Daarmee ben je er als klant van verzekerd dat de informatie die je deelt vertrouwelijk wordt behandeld. Mocht je daar toch een klacht over hebben, dan is er een loket waar je terecht kunt. Bij een niet-erkende coach is er niemand die hem of haar in zo'n geval ter verantwoording kan roepen.”

Er zijn ook coaches die hun levenservaring gebruiken als opleiding, kunnen die zich ook aansluiten?

“Nee. Levenservaring kan iemand verrijken, maar om toegelaten te worden tot de beroepsorganisatie moet je bij de start minimaal vijftig uur opleiding en vijftig uur praktijkervaring hebben. Daarnaast zijn er circa 35 opleiders aan ons verbonden. Mensen die in 2024 bij die opleiders een opleiding afronden, kunnen meteen hun certificering behalen. Op onze site staat een overzicht van welke opleidingsinstituten geaccrediteerd zijn. We vragen coaches ook om zich te blijven ontwikkelen, de certificering wordt iedere vijf jaar getoetst.”

Veruit de meeste coaches in Nederland hebben zo'n certificaat niet. Moet je die dan allemaal uitsluiten?

“Wij raden aan om een coach te kiezen die gecertificeerd is of daarmee bezig is, maar daarmee zeggen we niet dat er buiten onze

beroepsorganisatie geen goede coaches actief zijn. Soms weten ze niet dat ze zich kunnen certificeren, of hebben ze een andere reden om dat niet te doen. Voordat je met iemand in zee gaat, raad ik wel aan om in ieder geval te kijken of iemand een opleiding en/of praktijkervaring heeft binnen het vakgebied. Een tandarts laat je immers ook niet aan je gebit zitten als die geen diploma heeft. Al kan een ervaringsdeskundige soms ook prettig zijn als klankbord, als diegene zich goed



*Formuleer eerst je doel:
waar heb je hulp bij nodig?*

kan inleven. En, iets wat wij niet kunnen toetsen, maar wel belangrijk: is er een persoonlijke klik? Houd wel in je achterhoofd dat er ook mensen zijn die heel goed zijn in marketing en grote resultaten beloven in hun campagnes. Een professionele coach zou dit nooit doen, want de persoon die gecoacht wordt, blijft altijd zelf verantwoordelijk voor het resultaat.”

Iedereen kan zich nu coach noemen, waardoor de 'slechten' het voor de 'goeden' verpesten. Hoe is dat te voorkomen?

“We roepen zo veel mogelijk coaches op om zich aan te sluiten bij een goede beroepsorganisatie. Op die manier maken we met z'n allen de markt professioneler en beschermen we de klant en de beroepsgroep. Het is natuurlijk even een investering, maar het levert ook veel op. Naast dat je het logo mag voeren, bieden we allerlei ontwikkelingsmogelijkheden en workshops waardoor je je kennis bijhoudt en je netwerk kunt opbouwen. Er zijn nu al veel huisartsen en bedrijven die alleen werken met of doorverwijzen naar erkende coaches. Als coach heb je dan dus een voordeel als je geregistreerd staat. De groep is nu nog klein, maar wordt steeds groter. En hoe meer mensen bij het kiezen van een coach kijken naar een certificaat, hoe meer coaches de waarde ervan gaan inzien om zich te professionaliseren.”

Wat doet een coach (niet)?

Een coach is iemand die jou helpt, bijvoorbeeld om weerbaarder te worden, meer in balans te komen of op een rijtje te zetten wat je wilt in het leven of in je carrière. Het toverwoord is autonomie: een coach schrijft geen behandeling of therapie voor en zegt niet wat je moet doen, maar probeert jou aan het denken te zetten en zelfstandig te laten handelen. Dit kan bijvoorbeeld door vragen te stellen, aan te zetten tot zelfreflectie, door inzicht te geven in bepaalde patronen of door feedback te geven op je gedrag, keuzes en acties. Een ander belangrijk kenmerk is

*Heel belangrijk:
dat er een
wederzijdse klik is*

gelijkwaardigheid: zie het als een sparring-partner die jou een spiegel voorhoudt. Een psycholoog of therapeut kan tegelijkertijd ook een coachende rol op zich nemen, maar andersom is dit in principe niet het geval. Wees dus voorzichtig als je coach een diagnose stelt, een behandeling voorschrijft of je tot bepaalde acties aanzet. Let op: ook therapeut en psycholoog zijn geen beschermde titels, dus een coach mag zich in theorie psycholoog noemen. GZ-psycholoog en psychotherapeut zijn wél beschermde beroepen, wat betekent dat je dit vak alleen mag uitoefenen als je een BIG-registratie hebt, en dus een gerichte opleiding. Het BIG-register is voor iedereen toegankelijk: je kunt er dus eenvoudig zelf opzoeken of je behandelaar gecertificeerd is. Ook voor coaches zijn er registers, zoals EIA, ICF en ICR. Zo'n keurmerk krijg je alleen onder bepaalde voorwaarden – wat niet wil zeggen dat een coach zonder dit keurmerk geen kennis van zaken heeft.

1 Zo kies je een coach!

STAP 1: wat zoek je?

Wat is je doel? Wil je bijvoorbeeld leren omgaan met een aandoening als ADHD of hulp bij het verwerken van een trauma, kijk dan of je niet liever aanklopt bij een therapeut of psycholoog. Zoek je vooral een steuntje in de rug om zelf aan de slag te gaan, dan is een coach geschikt. Het aanbod is groot, zeker op werkgebied: jobcoaches, businesscoaches, financieel coaches of persoonlijk leiderschapscoaches... Wil je je omzet vergroten of je hele carrière op de schop zetten? Maak dat voor jezelf duidelijk voor je aan je zoektocht begint.

2 STAP 2: vind en vergelijk

Zodra je je zoekopdracht hebt ingevoerd op Google, poppen er in je scherm waarschijnlijk allerlei mogelijkheden op. De eerste suggestie hoeft niet per se de beste te zijn: dit kan ook degene zijn die het meeste geld en de meeste tijd heeft gestopt in marketing. Bekijk dus altijd verschillende sites en kijk welke jou aanspreken. Je kunt ook in je omgeving vragen of iemand een goede coach kent. Soms kan je werkgever of huisarts iemand aanraden. Sites als Coachfinder.nl zijn ook handig.

3 STAP 3: verdieping

Iemand gevonden die je aanspreekt? Verdiep je dan eerst verder in de persoon. Welke achtergrond, opleiding en/of ervaring heeft de coach? Een lijst met diploma's, titels en certificaten zegt niet altijd alles: was het een studie van vier jaar of een e-cursus van vier dagen? Bekijk ook eventuele social media, podcasts, interviews en lees recensies. Wees daarbij alert: sommige coaches schrijven stiekem zelf hun reviews, of plaatsen enkel de positieve commentaren op hun site. Betrouwbare recensies zijn meestal gedetailleerd en niet te algemeen.

4 STAP 4: kijk wat je koopt

Coaching kan op vele manieren, van een-op-een tot een online (groeps)traject, of een combinatie van die twee. De ene persoon heeft een praktijk, de ander komt bij je thuis. Zorg dus dat duidelijk is welke manier van begeleiding je krijgt en wat de kosten zijn. Staat dit niet op de site vermeld, vraag het dan op, om misverstanden te voorkomen.

5 STAP 5: wat zegt je gevoel?

Je kunt uitgebreid research doen en zoeken naar iemand die al veel mensen succesvol heeft geholpen, maar uiteindelijk is een coach kiezen iets heel persoonlijks. Je gaat een intensieve samenwerking aan waarbij je veel van jezelf gaat blootgeven, dan is het belangrijk dat er een klik en vertrouwen is. Pak dus de telefoon en bel voor meer informatie, of vraag om een kennismakingsgesprek. Zo'n eerste gesprek is meestal gratis. Voelt het niet goed? Zoek dan verder, want je intuïtie zegt vaak een stuk meer dan een professionele site of mooie verkooppraatjes.



5 lezeressen over hun zoektocht naar een goede coach

Wat gaf bij jou de doorslag toen je naar een coach op zoek ging? Vijf lezeressen over hoe zij de keuze maakten.

‘Ze pikt er feilloos uit wat iemands kracht is, maar ook waar iemand op vastloopt’

→ **TALITHA (36)**: “Mijn businesscoach vond ik via Instagram. Voordat ik met haar in zee ging, heb ik eerst haar podcast geluisterd en meerdere events bijgewoond. Ik merkte dat ze wist waar ze over sprak. Ze pikt er feilloos uit wat iemands kracht is, maar ook waar iemand op vastloopt. Daarbij heeft ze zelf haar jaaromzet in tien jaar tijd weten te verhogen van 10.000 euro naar drie miljoen. Ik heb inmiddels twee keer een traject van zes maanden gevolgd. Ze kijkt met al mijn plannen en acties mee en ziet mijn blinde vlekken. Nu overweeg ik een-op-een-coaching. De kosten haal ik er zeker uit door met haar hulp mijn omzet te verviervoudigen.”

→ **MATHILDA (51)**: “Op 28-jarige leeftijd kreeg ik de leiding over een basisschool. Van alle directeuren in de omgeving was ik de jongste met de grootste school, en dan was ik ook nog eens vrouw. In overleggen kreeg ik van teamleden die mijn vader hadden kunnen zijn regelmatig een figuurlijke tik. Dat maakte me onzeker. Via de school kreeg ik op een gegeven moment een coach die me begeleidde. Hij heeft me geholpen om in

‘Via mijn werkgever kreeg ik hulp om in mijn rol te komen’

mijn rol te komen en zo te communiceren dat anderen mij ook gingen respecteren. Ik weet niet of ik het had gered zonder hem.”

‘Ik heb haar eerst een tijdje gevolgd op Instagram’

→ **AARTIE (41)**: “Mijn zoektocht naar een persoonlijk-leiderschapcoach heeft twee jaar geduurd, omdat er zo veel aanbod is. Veel coaches pasten echt niet bij mij: ik zoek geen ‘knuffelcoach’. Mijn vereisten waren dat hij of zij geaccrediteerd is en een goed track record heeft, zowel in klantenbestand als in jaren werkervaring. Uiteindelijk vond ik haar per toeval op Instagram, omdat iemand in mijn netwerk haar post had geliked. Ik heb haar eerst een tijdje gevolgd: wat doet ze precies en hoe profileert ze zich, wilde ik weten. Pas na een tijdje ben ik een traject ingegaan. Dat is zo goed bevallen, dat ik het met een jaar heb verlengd.”

→ **MARGA (44)**: “Ik heb mijn financiële coach op LinkedIn gevonden. Welke opleiding ze heeft gehad, weet ik niet eens. Ik doe veel op gevoel en toen ze zei dat ze een belofte had, namelijk dat je je investering zou terugverdienen, was

‘Ze beloofde dat ik mijn investering zou terugverdienen’

ik om. Niet per se vanwege het geld, maar vanwege de belofte. Dat straalde vertrouwen uit, vond ik. Of ze die belofte ook waarmaakt, weet ik nog niet. Ik ben nog bezig met het traject en uiteraard moet ik zelf mijn klanten binnenhalen als personal assistent, maar ik heb met haar adviezen al direct geld verdiend.”

‘Mijn coaches heb ik altijd via via, op advies van iemand die ik respecteer’

→ **ANNELOES (53)**:

“Ondanks dat ik zelf coach ben, heb ik diverse trajecten bij andere coaches gevolgd. Eigenlijk kwam ik daar altijd via via, op advies van iemand die ik respecteer. Daarna heb ik een gesprek aangevraagd om te kijken of er een klik was. Ik ben ook met diverse mensen niet in zee gegaan, ook al hadden ze een papiertje en goede recensies. Alleen als het gevoel er is, kun je zo’n traject samen tot een goed einde brengen.”

Kies je coach

Let's talk about money

Iedere coach mag zelf zijn of haar tarieven bepalen. Soms is dat per sessie, soms betaal je voor een maand- of jaartraject. Ben je in loondienst? Zoek dan uit of (een deel van de) coaching door je werkgever wordt vergoed. Dit gaat soms ook op voor herstel na een burn-out of ziekte. Als je een eigen bedrijf hebt, kun je bepaalde vormen van coaching opvoeren als aftrekpost bij de belasting. Daarnaast kan een coach een investering zijn, bijvoorbeeld doordat diegene jou leert hoe je meer klanten kunt aantrekken of hoe je je omzet vergroot. De meeste coaches worden niet vergoed vanuit de ziektekostenverzekering, maar er zijn uitzonderingen. Zo zit leefstijlcoaching onder de noemer Gecombineerde Leefstijl Interventie in het basispakket. En als je coach bijvoorbeeld ook geregistreerd staat als psycholoog, kun je de coaching soms in de vorm van hulpverlening wél vergoed krijgen.



TEKST: MARION VAN ES. FOTO'S: GETTY IMAGES.

Zelf coach worden?

Wil je iets heel anders doen met je carrière en heb je het gevoel dat je met jouw (levens)ervaring anderen kunt helpen? Je bent niet de enige! Het aantal coaches groeit ieder jaar en vooral burn-outcoaches, lifecoaches en leefstijlcoaches zijn populair. Wil je je op deze markt begeven, dan moet je opvallen in de massa. Lifecoach is bijvoorbeeld een vrij algemene term, misschien kun je je wel meer onderscheiden als je je richt op een specifieke doelgroep – bijvoorbeeld vijftigplussers, single moeders, mantelzorgers of pubers. Het kan slim zijn om alvast een potentiële klantenkring op te bouwen door je expertise eerst gratis aan te bieden, bijvoorbeeld via video's op social media of een podcast. Als dit goed loopt, is de kans groter dat mensen ook voor jouw coaching willen betalen. Bedenk vooraf hoeveel budget je hebt om te investeren vóórdat je je (digitale) praktijk opent. Een opleiding is niet per se nodig, maar straalt wel meer professionaliteit uit, net als een officiële website. Er zijn verschillende opleidingsinstituten voor coaches. Denk ook na over je verdienmodel: intensieve een-op-een-begeleiding klinkt natuurlijk betrokken, maar in de praktijk is het vaak voordeliger als je mensen (deels) behandelt in groepen of via een online traject.

10 originele coaches

Er bestaan een stuk meer smaken dan lifecoach en loopbaancoach: je kunt tegenwoordig voor elke beroepsgroep, aandoening, levensstap of levensfase wel iemand vinden.

- Klimaatcoach
- Liefdesverdrietcoach
- Miljonairscoach
- Queer- en gendercoach
- Overgangcoach
- Quarterlifecoach
- Zelfvertrouwencoach
- Boerencoach
- Verhuiscoach
- Lachcoach

Heeft coaching nut?

Allemaal leuk en aardig, maar heeft coaching ook effect? Helaas is daar weinig onderzoek naar gedaan. Erik de Haan, hoogleraar organisatieontwikkeling & coaching aan de Vrije Universiteit Amsterdam liet bijna 2000 coach-cliëntenparen over de hele wereld vragenlijsten invullen. Wat bleek? Niet de techniek of de opleiding van de coach was het belangrijkste voor de uitkomst, maar de klik. Paren die een affectieve band hebben, elkaar vertrouwen en goede afspraken kunnen maken over doelen en samenwerken, hadden het beste resultaat. Volgens de onderzoeker komt dit vooral doordat je meer aanneemt van iemand die je mag en vertrouwt.