

Begeleiding

Om de vormen van begeleiding te onderscheiden worden verschillende termen en begrippen gebruikt.

De termen 'coaching', 'therapie', 'mentoring' en 'counseling' nogal eens door elkaar gebruikt. Vooral coaching wordt erg veel gebruikt, voor allerlei soms onduidelijke begeleidende activiteiten. En dat terwijl deze termen geheel andere doelen, redenen, aanpakken en betekenissen hebben.

Vaak is mijn inzet een mix. Zoals al in een ander hoofdstuk (uitgangspunten) aangegeven ga ik ervan uit dat het leven en de mens uit delen bestaat. Deze delen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Goed functionerend, vullen de delen elkaar aan en zijn dus complementair.

Volgens mij zijn gesprekken, waar de nadruk ligt op het denken (mentaal) door middel van taal en redeneren (rationeel) niet voldoende om gedrag en de bijbehorende beleving te veranderen.

Wanneer het handelen niet (geheel) in overeenstemming is met wat men eigenlijk wil, of wat men eigenlijk denkt dat er zou moeten gebeuren of met wat men voelt dat beter zou zijn, is er meer nodig.

De kans is groter als er ook aandacht is voor het lichaam, de relaties en systemen (omgevingen). Een vergelijk met de communicerende vaten (natuurkunde) wordt gemaakt.

Fysiek X Mentaal X Relatie X Systeem.

De effecten zijn afhankelijk van de geboden kwaliteit, de acceptatie maar ook borging en het onderhouden van vernieuwingen zijn:

$$E = K \times A \times B$$

(Effect = Kwaliteit van verandering x mate van acceptatie x borging (onderhoud verandering))

Coaching/Counseling

Er bestaat geen echte eenduidigheid over het verschil tussen coaching en counseling, omdat de scheidslijn tussen deze termen heel dun is en iedereen het op zijn eigen manier interpreteert.

Coaching.

Gelukkig is er in de wetenschappelijke literatuur steeds meer aandacht voor dit onderwerp en bestaan er inmiddels goede onderzoeken naar de uitkomsten van coaching.

Evidence based coaching houdt in dat coaches hun methodieken vanuit verschillende invalshoeken, zoveel mogelijk combineren en onderbouwen met wetenschappelijke kennis en relevante theorieën.

Sinds 2003 is er een wetenschappelijke definitie van coaching:

'Coaching is een doelgericht, resultaatgericht, cliëntgericht en systematisch proces waarin een coach een formele en gelijkwaardige hulprelatie aangaat met de coachee.

Coachen is voor mij aansluiten bij een ontwikkelingsvraag van mijn cliënt, waar ik me alleen oplossingsgericht bezighoudt met het gezonde deel. Veelal mensen die al goed functioneren en zich willen ontwikkelen.

Door goede en passende vragen te stellen ontstaat inzicht, zodat een ontwikkeling/succes geen toeval is en blijvend kan worden.

Natuurlijk maak ik gebruik van mijn eigen inzichten, maar draag deze niet over. Samen met de cliënt ga ik op zoek naar het "te veel" en "te weinig" (bv. remmingen). Ik kijk hoe zij of hij

met nieuwe strategieën dingen in de toekomst anders kan doen. Je onderzoekt de mogelijkheden en sterke punten van je cliënt en daagt deze uit om grenzen te verleggen.

Counseling.

Als de gesprekken en ontmoetingen zich richten op het welbevinden en welzijn wordt het, counseling genoemd. Op zoek naar de onderliggende patronen en onderzoek je waar het probleem in het verleden is ontstaan. Je kijkt vervolgens hoe de onderliggende oorzaken en patronen kunnen worden veranderd of opgelost.

Ondersteuning en begeleiding bij ongewenste, pijnlijke, ongemakkelijke of moeilijke situaties in jouw leven. Als counselor kijk je wat er uit het verleden ontdekt en verwerkt moet worden, om vervolgens met coaching aan de toekomst te kunnen werken.

Therapie

Therapie is geëigend wanneer er trauma's uit het verleden verwerkt dienen te worden. Het verschil tussen counseling en therapie is gradueel. Wanneer je vast zit in iets en zonder hulp van buiten niet vooruitkomt maar toch gewoon in staat bent je leven te leiden, kun je goed met counseling toe. De therapeut structureert het proces, geeft feedback en adviezen, brengt tot inzichten, en pleegt interventies om je zelfsturing, genezingskracht, en het nemen van verantwoordelijkheid voor je leven te versterken. De therapeut is eerder probleemgericht en werkt zowel in het verleden al het heden en de toekomst.

Mentoring

Bij mentoring is je mentor is een leerregisseur die zich richt op je taakontwikkeling en op jouw inhoudelijke ontwikkeling in je werk.

Je mentor heeft specifieke expertise; deze komt bijvoorbeeld vaak uit dezelfde (soort) organisatie. Je mentor kan een voorbeeldfunctie aannemen en zal vooral tips en adviezen geven. Je mentor weet het beter: de relatie met je mentor is hiërarchisch op basis van kennis en ervaring. Bij coaching is de relatie niet hiërarchisch en gelijkwaardig.

Trainen

Trainen is oefenen, toepassen van andere manier van denken, voelen, willen en doen.

Om de verworvenheden te borgen zullen ze getraind moeten worden. Voor jezelf, tijdens je werk en in je leefomgeving. Eerst via simulaties en dan in de werkelijkheid.

Vaak is dit wennen. Onwennig en geeft vaak weerstand om verschillende redenen. Pijn, pijnlijke momenten zijn dan soms noodzakelijk, maar de nadruk ligt op de positieve, gewenste ervaringen.

Veiligheid is dan absoluut noodzakelijk. Een goede relatie gebaseerd op vertrouwen zal de basis zijn. Uiteindelijk zullen de inzichten en vaardigheden toenemen en zal het vertrouwen en het veiligheidsgevoel toenemen. Uiteindelijk zal de cliënt toestemming krijgen en creëren om het anders te doen en zo een beter resultaat regisseren. Dat hij/zij dit zelf doet is superbelangrijk. De autonomie neemt toe. Bewust kiezen en nemen wat er is, in een goede relatie met je omgeving en met de mensen in deze omgeving.

Accepteren (echt iets anders dan goedkeuren), niet wrokken en gaan bokken, zoals vroeger toen je nog kind was. Vrij en creatief, zodat je ook kunt genieten van de weg naar het resultaat en de verworvenheden.