

coach, psycholoog of psychiater

bij wie moet je zijn?

Liefst 82 procent van alle mensen die een coach of therapeut raadpleegden, heeft veel baat gehad bij de gekozen therapie, zo blijkt uit een onderzoek van MIND magazine. Bij relatieproblemen, overspannenheid of depressiviteit kan professionele hulp uitkomst bieden. Maar... wie past het best bij jou?

TEKST: NIENKE PLEYSIER



40% VAN DE
NEDERLANDERS HEEFT
ERVARING MET EEN
VORM VAN
PROFESSIONELE HULP

de psycholoog



Jeannette Bolck, psycholoog. Iemand mag zich psycholoog noemen als hij of zij een universitaire opleiding psychologie heeft afgerond.

wanneer?

‘Van wanhopig liefdesverdriet tot een burn-out tot een simpelweg ‘ik voel me rot maar ik weet niet waarom’. Als je je niet voelt zoals je je graag zou willen voelen en dat als belastend ervaart, kun je bij een psycholoog aankloppen.’

wat kun je betekenen?

‘Een psycholoog kan je helpen om helderheid te verschaffen in je problematiek. Samen pluis je uit hoe het komt dat je je voelt zoals je je voelt. Soms kan alleen al het begrijpen van de oorsprong van je problemen een oplossing zijn. Als je je eenmaal bewust bent van die oorsprong, kun je het gedrag dat daaruit voortvloeit gaan herkennen en uiteindelijk ook gaan veranderen. Ook daar kan de psycholoog je, door middel van concrete opdrachten, mee helpen.’

werkwijze?

‘De behandeling zelf begint altijd met een intakegesprek, waarin de psycholoog helder probeert te krijgen wat er aan de hand is. Stel dat je je zonder duidelijke reden rot voelt, dan is het aan de psycholoog om je goed uit te vragen. Wij gaan de boel net zo lang door een vergiet gooien tot er iets uitkomt. Vaak komt er dan ook veel meer los, dan alleen ‘de klacht’ waar we mee begonnen. En dat is alleen maar goed, want om resultaat te bereiken moet de bodem van de prullenbak in zicht komen. Overigens is een deel van het succes van de behandeling afhankelijk van het feit of er een klik is tussen jou en mij: je moet je goed voelen bij degene met wie je over je problemen praat. Wij werken daarom met vrijblijvende kennismakingsgesprekjes. Op die manier kun je bepalen of je je prettig voelt in de praktijk, voordat de hele problematiek op tafel komt.’

‘het werkt alleen als je je goed voelt bij degene met wie je over je problemen praat’

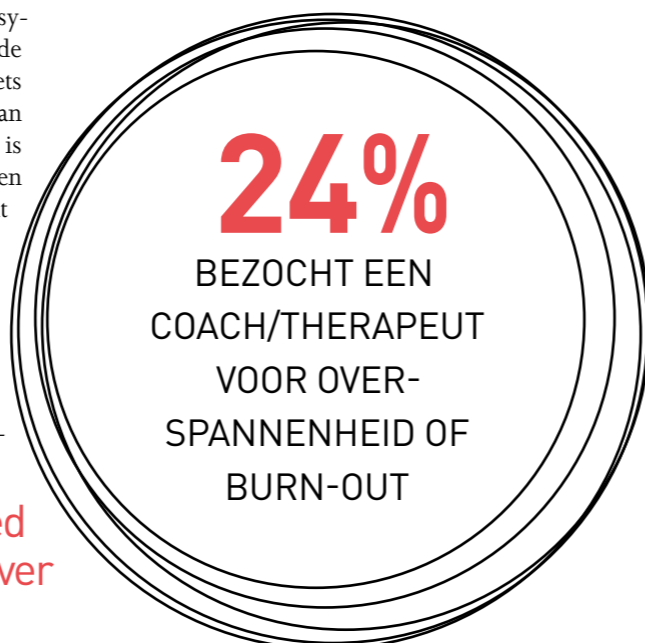
wanneer is de behandeling succesvol?

‘Als je binnenkomt met straatvrees en je durft weer naar buiten. Maar het gebeurt vaak dat iemand zijn doel verlegt tijdens het proces: iemand met straatvrees wil opeens ook de moed hebben om op zaterdagmiddag de Kalverstraat in te gaan. Om dat te voorkomen proberen we om in de eerste sessies duidelijk krijgen wat je wilt bereiken, zodat we daar later naar terug kunnen kijken. Als je doel behaald is, zou je kunnen zeggen dat de behandeling een succes is. Het is belangrijk om die doelen klein en overzichtelijk te houden. Als je stelt ‘ik wil gelukkig worden’, moeten we ook helder krijgen wat dat geluk dan precies is voor jou.’

wanneer verwijst je door?

‘Als je niet meer in staat bent tot ordening in je hoofd, als je niet ‘bereikbaar’ bent of bij terugkerende suïcidale gedachten. Wanneer de psycholoog denkt dat er medicatie nodig is, wordt je doorverwezen naar een psychiater. Verder raad ik bij heel specifieke problemen zoals fobieën ook weleens een gespecialiseerde psycholoog aan. Een enkele keer adviseer ik lichamelijk werk, hypnotherapie of een cursus mindfulness.’

Arts & Bolck Therapeuten Amsterdam www.therapeutenartsbolck.nl



de coach



Yvonne Toeset, coach en eigenaar van een trainingspraktijk. In Nederland is geen eenduidige certificering voor coaches: iedereen mag zich ‘coach’ noemen. Een coach kan zich aansluiten bij een beroepsvereniging zoals de Nobco (Nederlandse Orde voor Beroepscoaches), wat als keurmerk zou kunnen gelden.

wanneer?

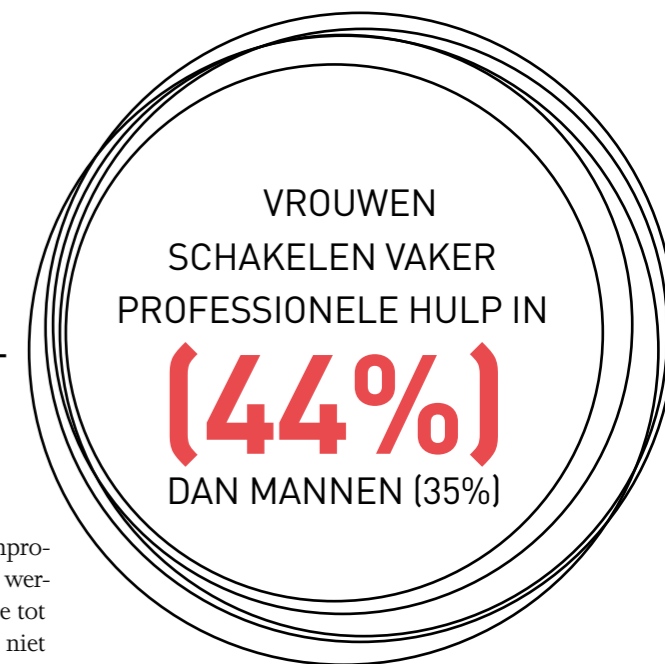
‘Als je leidinggevende aangeeft je gestotter onprofessioneel te vinden en het tijd vindt dat je gaat werken aan je presentatiekwaliteiten. Of wanneer je tot over je oren in het werk zit, omdat het je maar niet lukt om ‘nee’ te zeggen, en je daar inmiddels behoorlijk genoeg van hebt. Heb je hulp nodig bij dit soort issues, dan kan een coach uitkomst bieden. Loopbaankeuzes, de balans tussen werk en privé en persoonlijke ontwikkeling staan meestal centraal in een coachingstraject.’

wat kun je betekenen?

‘De naam zegt het al: een coach is een soort begeleider aan de zijlijn, net als bij een sportteam. De coach laat zijn spelers zien waar het fout gaat. Op basis daarvan geeft hij ze aanwijzingen om hun prestaties te verbeteren. Bij ons gaat het niet over sport, maar over gedrag. De coach helpt je inzicht te krijgen hoe je reageert op situaties en reikt praktische handvaten aan om dat gedrag in vrij korte tijd te veranderen. Gemiddeld duurt een traject 4 tot 6 maanden.’

werkwijze?

‘Het draait om de vraag: wat is het probleem en hoe kunnen we dat vanuit het hier en nu oplossen? Dat betekent dat je niet terugblijkt op het verleden, maar kijkt naar wat er in je huidige gedrag moet veranderen om het probleem op te lossen. Bij een psycholoog ga je dieper ‘graven’, coaching is praktischer. Dat praktische zit in de methodieken waarmee ik werk. EFT (Emotional Freedom Techniques), The Work, (geeft inzicht je gedachten) of een rollenspel zijn bijvoorbeeld methodes waarmee we inzicht en verandering in gedrag kunnen bewerkstelligen. Maar je moet zelf ook aan de slag; je krijgt praktische opdrachten mee voor thuis en op het werk. Zo gebruik ik een interactief digitaal logboek waarop je verslag doet van je ‘vorderingen’. Ik heb ook toe-



gang tot dat logboek en zo kunnen we, ook tussen de afspraken door, contact onderhouden.’

wanneer is de behandeling succesvol?

‘Aan het begin van het traject vraag ik of je een cijfer wilt geven aan je werkomgeving, privésituatie, vitaliteit en verschillende emoties. Aan het eind doe je dat weer, waardoor een duidelijk resultaat te meten is. De ‘Mentale Thermometer’ heet deze meetmethode. Ook komt het regelmatig voor dat de leidinggevende bij het traject wordt betrokken en aanwezig is voor evaluatie tijdens het eindgesprek.’

wanneer verwijst je door?

‘Een coach is niet per definitie een psycholoog en behandelt dus ook geen psychische stoornissen of trauma’s. Het komt overigens wel voor dat mensen zowel bij een coach als bij een psycholoog in behandeling zijn en sommige coaches zijn ook psycholoog. Bij het intakegesprek probeer ik je zo breed mogelijk uit te vragen en als dan blijkt dat er diepgewortelde problemen of zware onverwerkte trauma’s ten grondslag liggen aan de huidige klachten, verwijst ik je door.’

EQlibre www.eqlibre.nl

‘coaching is heel praktisch: hoe kunnen we je probleem vanuit het hier en nu oplossen?’

de psychiater



Hans Sanders, psychiater.
De titel psychiater is voorbehouden aan afgestudeerd artsen met een specialisatie in psychiatrie.

wanneer?

‘Als je je verdrietig, angstig, paniekerig, depressief of simpelweg ongelukkig voelt of iets heel heftigs hebt meegemaakt, kun je bij de psychiater aankloppen. Het is een achterhaald cliché om nog te denken dat je alleen bij de psychiater belandt als je ‘gek’ bent. Een groot deel van de psychiaters werkt in een psychiatrische instelling en een ander deel heeft een eigen praktijk. Het is belangrijk om dat onderscheid te maken.

Je komt bij een zelfstandig gevestigd psychiater terecht als je zelf beseft (of er door je omgeving of je huisarts op wordt geattendeerd) dat je in psychische moeilijkheden verkeert waar je op eigen houtje niet meer uitkomt.’

wat kun je betekenen?

‘Een psychiater kan je helpen orde op zaken te stellen. Dat doet hij of zij door op zoek gaan naar de achtergrond van je problemen en je zelfinzicht te verschaffen. Als je bij mij komt zijn er verschillende mogelijkheden: gesprekstherapie, medicatie of een combinatie daarvan. Meestal gaat het om het laatste. En precies daarin zit ook het essentiële verschil met de psycholoog; ik kan medicijnen, zoals antidepressiva, slaap- en kalmerende middelen, voorschrijven. Daardoor kan ik ook mensen met ernstige depressies, of slaapproblemen en gedragsstoornissen als ADHD behandelen.’

werkwijze?

‘Net als de psycholoog werkt de psychiater met een intakegesprek en een behandelplan maar dat plan is helemaal afhankelijk van de toestand waarin je binnenkomt. De een heeft behoefte aan een dokter die vertelt wat je wel en niet moet doen, de ander is juist ontzettend gemotiveerd om inzicht te krijgen in zijn gevoelswereld en weer een ander

73%
VAN DE MENSEN DIE
PSYCHISCHE HULP
INSCHAKELDE, WAS ZO
TEVREDEN, DAT ZE HET
ANDEREN OOK KUNNEN
AANRADEN

heeft in de eerste instantie vooral baat bij medicatie. De werkwijze hangt ook af van de ‘school’ van de behandelende psychiater. Ik ga bijvoorbeeld uit van het psychodynamische model: inzicht verschaffen in de, vaak onbewuste, oorzaak van de klachten. Zo heb je allerlei verschillende benaderingen.’

wanneer is de behandeling succesvol?

‘Als je er zelf een goed gevoel over hebt en merkt dat je het weer in eigen hand hebt. De behandeling kan ‘mislukken’ doordat je te vroeg afhaakt, terwijl ik vind dat we er nog niet zijn. En in een enkel geval denk ik zelf dat er niet meer in zit. Sommige mensen zijn zo verkreukeld, dan gaat het niet zozeer over therapie, maar meer over begeleiding. Ik fungeer in dat geval meer als een schouder om op uit te huilen en geef ze een steuntje in de rug als ze het zelf niet meer weten.’

wanneer verwijst je door?

‘Als er intensievere begeleiding nodig is dan één gesprek per week. Meestal zijn dat mensen die heel erg in de war zijn (psychotisch) en acuut intensieve psychiatrische hulp nodig hebben. Ik kan die intensieve begeleiding niet bieden. Het is mijn taak die patiënten te onderscheppen en door te verwijzen naar een crisisopvang of psychiatrische instelling.’ •

Psychotherapie Amsterdam Centrum. www.pac-praktijk.com

‘het is een achterhaald cliché dat je ‘gek’ moet zijn om bij een psychiater te belanden’