



# Burn-outcoaches tijd voor meer kwaliteit

In een mystery consulting bij 79 coaches stelden wij té veel pijnpunten vast. De wildgroei aan burn-outcoaches zonder degelijke opleiding moet stoppen! Hoog tijd dat de overheid maatregelen treft voor meer kwaliteitsgaranties.

Gitte Wolput

**E**rik werkt als verpleegkundige in een ziekenhuis. De laatste tijd voelt hij zich doodop. Hij is er met zijn hoofd niet meer bij, waardoor hij fouten begint te maken op het werk. Het enthousiasme waarmee hij aan deze job begon, is ondertussen ver zoek. Tegenover collega's reageert hij prikkelbaar en verbitterd. Zo was hij vroeger niet ... Oei, dat klinkt als een burn-out. De echtgenote van

Erik heeft daar onlangs over gelezen en herkent de symptomen. Ze wil dat Erik professionele hulp zoekt. Bij een coach misschien? Naast klinisch psychologen en artsen zijn er tegenwoordig ook coaches die mensen met burn-outklachten begeleiden. Wat is hun opleiding eigenlijk? En gaan ze wel verantwoord te werk? Een waarschuwing is op zijn plaats, zo blijkt uit ons onderzoek ... >

## “Erkende” burn-out-coaches



Vergis je niet: “erkende” stress- en burn-out-coaches zijn niet erkend door de overheid.

### > Elektriciën als coach

Het eerste dat opvalt als je online zoekt naar mensen die zichzelf “coach” noemen en burn-out bestrijden: er zitten niet zo veel psychologen tussen. Maar er zitten wél veel mensen tussen (in onze steekproef van 79 coaches ongeveer de helft) met een basisdiploma in een richting die wel héél ver af staat van de psychologie of de gezondheidszorg: marketing, communicatie, fiscaliteit, talen, economie, rechten, informatica, elektronica, secretariaat-talen, IT, hotelmanagement ... Een bont allegaartje! Zorgbarend? Ja. De Hoge Gezondheidsraad onderstreepte onlangs nog het belang van een relevante basisopleiding (zoals een master psychologie, arbeidsgeneeskunde ...) mét de nodige specialisaties om burn-out efficiënt te diagnosticeren en aan te pakken. “Ik heb zelf een burn-out meegemaakt”, klonk het bij een op de vijf coaches. Dat telt toch voor iets? Tja ... Een eigen ervaring is ongetwijfeld leerrijk. Maar je leert er niet mee hoe je anderen wetenschappelijk verantwoord moet behandelen. Wie ooit een operatie heeft ondergaan, heeft toch ook niet automatisch de kennis en kunde in pacht om chirurg te worden?

### Coaching is geen therapie

Een screening van de website en het LinkedIn-profiel van de coaches, leert ons dat de meesten onder hen een van de vele opleidingen tot coach volgden. Volstaat dat dan niet om mensen met een burn-out te helpen? Neen. Op enkele

## De langst vermelde coachingopleiding duurde 31 dagen

### Mag een coach wel een burn-out behandelen?

De wet stelt dat enkel klinisch psychologen/orthopedagogen en artsen het “psychisch lijden” van een persoon auto-noom mogen diagnosticeren en behandelen. Mag een coach zonder zo’n diploma dan wel burn-out behandelen?

**JA**, vindt de Vereniging voor Stress- en Burn-outcoaches. Want burn-out is geen ziekte, zo klinkt het. En coaches behandelen niet, ze “coachen”. Op basis van deze argumenten stellen coaches zich buiten de gezondheidszorgwetgeving en vinden ze dat ze niet kunnen worden beschuldigd van een onwettige uitoefening van de klinische psychologie.

**NEEN**, zo klinkt het bij verschillende klinisch psychologen. Want burn-out is wél een ziekte. Er komt in elk geval veel psychisch leed bij kijken. Coaches die, zonder relevant diploma, burn-out diagnosticeren of behandelen, overtreden de wet. Coaching is ook een vorm van behandelen.

**Hoog tijd dat de overheid klare taal spreekt** en geen ruimte meer laat voor verschillende interpretaties van de wet! De wildgroei van burn-outcoaches zonder degelijke opleiding moet stoppen.

dagen tijd kun je al een certificaat van coach bemachtigen. De langst vermelde opleiding die we tegenkwamen duurde 31 dagen. Ter vergelijking: een psycholoog heeft minimaal vijf jaar gestudeerd. Bovendien ligt de focus van een coachingopleiding op hoe je als coach het persoonlijke potentieel van een mentaal gezond individu kunt stimuleren. En NIET op hoe je psychisch leed zoals een burn-out moet bestrijden. Daarvoor moet je psychologie of psychotherapie studeren. Het is niet voor niets dat de International Coaching Federation – dé autoriteit op het vlak van coaching – benadrukt dat coaches moeten doorverwijzen naar de mentale gezondheidszorg wanneer ze mentale gezondheidsklachten bij hun “coachee” opmerken.

### Niet-erkende “erkende” coaches

Naast een algemene coachingopleiding, volgden dertig coaches een specifieke opleiding “burn-outcoaching”. Dat leverde hen de titel “erkend stress- en burn-outcoach” op. Een misleidende term, want veel mensen denken dat het om een erkenning van overheidswege gaat. Dat is niet zo. Het gaat om een erkenning door de recent opgerichte “Vereniging voor Erkende Stress- en Burn-outcoaches” (VESB). Juridisch heeft deze erkenning geen enkele waarde. Van wettelijke kwaliteitsvereisten is geen sprake. Je moet weten dat de criteria om “erkend” burn-outcoach te worden niet bepaald streng zijn. Heb je minstens een bachelordiploma (eender welke richting)? Dan volstaat het dat je hier en daar een dagje algemene coachingtechnieken meepikt (in totaal zes dagen) en daarnaast nog eens zes dagen les volgt over burn-outcoaching. Dat lijkt ons toch wat pover om zogenaamde specialisten te kweken ...

### Ra, ra, ra wie ben ik?

Zijn coaches op zijn minst transparant over hun (gebrek aan) opleiding? Dat valt tegen, zo bleek toen we er een enquêteur vermomd als “coachee” op af stuurden.

Slechts één op de tien coaches vertelde spontaan over zijn opleiding tot bijvoorbeeld chemicus of jurist. Toen de coachee expliciet vroeg naar de opleiding, bleef het bij vier op de tien coaches nog steeds gissen naar hun basisopleiding. “Ik heb een opleiding tot coach gevolgd”, zo klonk het bij velen. Een te vaag antwoord als je het ons vraagt.

Wat écht niet door de beugel kan: op de vraag “bent u psycholoog” gaven zes coaches een ontwijkend antwoord. “Ik heb psychologische studies gedaan”, zei er ééntje waarvan we weten dat het geen psycholoog is. “Ik ben psychoanalist”, zei een ander die noch psycholoog is, noch is opgeleid in de psychoanalyse. Waarom zeggen deze coaches niet gewoon “neen”? Dit is misleiding in onze ogen.

### 6 op de 10 gebuisd op onze test

In ons scenario was de coachee nog niet bij de huisarts of psycholoog langs geweest, dus er was nog geen diagnose gesteld. Met een verkeerde aanpak kun je iemand nog dieper de put in duwen. Daarom verwachten we van coaches dat ze een diagnose afwachten en daarvoor doorverwijzen naar een arts of klinisch psycholoog. Neen, de diagnose burn-out stel je niet zomaar even snel zelf met een vragenlijst. Daarvoor moet je andere gezondheidsproblemen, zoals een depressie of een angststoornis, uitsluiten. Dat kunnen en mogen coaches (die geen arts of klinisch psycholoog zijn) niet zelf doen.

In ons onderzoek verwezen slechts vier op de tien coaches door voor een diagnose zoals het hoort. Onder de “erkende” coaches – die tijdens hun opleiding nochtans op het hart gedrukt kregen dat ze móeten doorverwijzen wanneer er nog geen diagnose is gesteld – waren de cijfers niet beter.

Stelden de coaches die niet doorverwezen dan zelf vragen om “risicoprofielen” eruit te filteren? Amper. Slecht één van hen vroeg of de coachee in het verleden ooit werd behandeld voor een psychische aandoening. Ook naar alcohol- en medicatiegebruik en zelfmoordgedachten werd amper gepolst. >

## Ons onderzoek

Verwijzen coaches door naar een arts of klinisch psycholoog als iemand zich bij hen aanmeldt met extreme vermoeidheid en psychische klachten? Zijn ze transparant over hun opleiding? Hoe gaan ze te werk? En hoeveel laten ze zich betalen voor hun diensten?



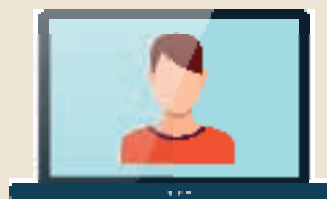
We zochten online naar 200 professionals die zich “coach” noemen en burn-out bestrijden. Klinisch psychologen en artsen filterden we eruit omdat zij zelf diagnoses mogen stellen.



Daaruit selecteerden we willekeurig 79 coaches, verdeeld over België. Zij kregen bezoek van een “undercovercoachee”. Die simuleerde uitputting, depressieve klachten en een potentieel trauma en alcoholprobleem.



Tijdens het bezoek stelde de “coachee” enkele vragen, zoals “bent u psycholoog?”, “welke opleiding hebt u genoten?”, “hoe gaat u precies te werk?”, “kunt u me iets aanbevelen om me beter te voelen?”



Om zicht te krijgen op de opleiding van de coaches, en bepaalde methodieken die ze hanteren, screenen we tot slot ook hun website en LinkedIn-profiel.

Deze steekproef is een momentopname die geen veralgemening toelaat, maar wel een schets geeft van de situatie in de sector.



Sommige burn-outcoaches laten zich betalen met loopbaancheques, maar dat mag niet.

>

Wat deze resultaten extra bedroevend maakt is dat onze test écht niet moeilijk was. Onze coaches vertelden spontaan dat ze zich over het algemeen vrij somber voelden. Ze vermeldden terloops dat ze in het verleden iets ergs hadden meegemaakt, waar ze liever niet over spraken. Als de coach ernaar vroeg, gaven ze toe dat ze een fles wijn per dag dronken ... Dit zijn alarmsignalen die smeken om een doorverwijzing!

### Bedenkelijke methodes

We bezochten de coaches slechts één keer. Dat volstond voor een proevertje van enkele "interessante" methodieken. Een op de drie coaches bleek een achtergrond te hebben in "neurolinguïstisch programmeren" (NLP). Neen, deze methode heeft niets met neurologie te maken, maar wel met het beïnvloeden van het onderbewuste met behulp van woordkeuze en allerhande trucs. Sommige coaches verkochten deze methode als "wetenschappelijk onderbouwd", maar dat is ze allerminst. In 2012 concludeerden wetenschappers dat de bewijzen ontbreken dat NLP helpt om de gezondheid te bevorderen. Sindsdien zijn er geen overtuigende bewijzen gepubliceerd.

Er waren ook een aantal coaches die methodieken uit de loopbaanbegeleiding op onze enquêteur loslieten. Géén goed idee, vindt professor Elke Van Hoof die gespecialiseerd is in burn-out: "Mensen met een burn-out kunnen niet helder

## Wat verdient een coach?

**€ 64** Dat is wat coaches gemiddeld vroegen voor één sessie. De helft vroeg tussen de € 55 en de € 60. Niemand vroeg minder dan € 40. Een kleine minderheid vroeg € 90 of meer, met een uitschieter van meer dan € 200. Bij 11 coaches kon je enkel met loopbaancheques betalen (zie hieronder). Die zijn hier niet bij gerekend.

### Misbruik van loopbaancheques

Verschillende coaches stelden voor om de burn-outbegeleiding te betalen met door de Vlaamse overheid gesubsidieerde loopbaancheques. Maar dat is wettelijk verboden, zo luidt het bij de betrokken overheidsinstantie (VDAB). Deze cheques zijn bedoeld voor loopbaanbegeleiding, gericht op het nemen van loopbaanrelateerde beslissingen, NIET voor de behandeling van psychisch leed!

**Bijna € 140 per uur** Dat is het bedrag dat een coach met een loopbaancheque verdient. De klant betaalt daar € 10 van, de overheid past de rest bij. Sommige coaches dwongen onze cliënt bijna om meteen een loopbaancontract te tekenen. "Ik zei dat ik me eerst wou informeren voor ik dit zou tekenen en toen werd het gesprek abrupt afgerond", kloeg een van onze enquêteurs. Dat kan toch niet!

nadenken. Dit is niet het moment om loopbaanrelateerde beslissingen te nemen." Klinisch psychologe Tine Daeseleire, ook gespecialiseerd in burn-out, deelt die mening: "Mensen die burn-out zijn, hebben eigenlijk geen keuze. Op dat ogenblik willen ze natuurlijk niet anders dan weg gaan van datgene wat hen ziek maakt. Sommigen nemen ontslag en hebben daar achteraf veel spijt van." Ook populair: voedingssupplementen en kruidenmiddeltjes. Een op de vier coaches raadde aan om magnesium, vitaminen of een middel op basis van planten te nemen. Een aantal enquêteurs kwam buiten met een flesje bachbloesemextract of een edelsteen om op het lichaam te dragen. Sommige coaches schakelden hun paard in om burn-out aan te pakken. Waarom? "Omdat paarden aanvoelen wat jij voelt en hierop reageren". Een van onze cliënten moest op tafel gaan liggen. Met behulp van "kinesiologie" kon de coach achterhalen dat ze een probleem met mannen had ... Je raadt het al: hier zijn charlatans aan het werk.

### Net zoals gedragstherapie

En de erkende coaches? Volgens de voorzitter van de Vereniging voor Burn-outcoaches werken die allemaal "evidence-based". Hoe? Met "cognitieve gedragscoaching", gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie (CGT). In de cursus burn-outcoaching leren ze deze technieken op een paar dagen tijd toepassen.

Tine Daeseleire, een van de bestuursleden van de Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie, vindt die vergelijking misleidend. "Gedragstherapeuten hebben een deeltijdse opleiding van vier academiejaren gevolgd om met CGT te kunnen werken, na een opleiding psychologie of geneeskunde. Daarnaast staan ze verplicht een tijdlang onder supervisie. Dat is nodig om de kwaliteit van de therapie te waarborgen. Een burn-out op een paar dagen tijd met CGT leren bestrijden, zonder stevige basis? Ik denk niet dat dat mogelijk is."

## Een minderheid verwees door voor een diagnose

Weet dat je voor de prijs die vele coaches vragen voor een sessie (gemiddeld € 64) ook bij een échte gediplomeerde gedragstherapeut terecht kunt.

### De wildgroei moet stoppen!

Een gebrek aan opleiding, coaches die geen diagnose afwachten, misbruik van loopbaancheques ... Dat ziet er niet goed uit. Wij hebben onze bevindingen overgemaakt aan de betrokken ministers met de vraag hier dringend iets aan te doen.

Aan minister De Block een zeer concrete vraag: mag het zomaar dat coaches zich aan een behandeling van burn-out wagen zonder relevante basisopleiding? Wie in dit land een depressie of een angststoornis wil behandelen, moet aan strenge opleidingsvereisten voldoen. Maar een burn-out aanpakken? Dat mag iedereen, zo denken sommigen klaarblijkelijk. Het probleem is dat de wetgeving hieromtrent voor interpretatie vatbaar is en dat zou niet mogen (zie kaderstuk). Hoog tijd dat de minister klare taal spreekt over wat wel en niet kan en een duidelijke boodschap stuurt naar alle betrokken partijen.

Er moet hoe dan ook een einde worden gemaakt aan de wildgroei van coaches die zich na een cursus van een paar dagen burn-outexpert wanen. Strenge kwaliteitseisen zijn een must!

### Waar naartoe?

Krijg jij te kampen met extreme vermoeidheid en klachten die aan burn-out doen denken. Ons advies: wend je tot je huisarts of je bedrijfsarts. Die kan je doorverwijzen naar een klinisch psycholoog/psychiater gespecialiseerd in de materie. Idealiter werken deze professionals samen en worden niet alleen jij, maar ook je werkomstandigheden onder handen genomen. Doen zij hun werk dan wél naar behoren? Dat hebben we niet getest. Maar je weet op zijn minst dat ze een relevante opleiding achter de rug hebben met de nodige praktijkervaring. Dat telt toch voor iets. Hopelijk. Misschien voer voor een volgend onderzoek ... ♥

TEST ) aankoop

## HAAL MEER UIT JE ABONNEMENT

Je abonnement is ook de sleutel tot een schatkamer vol diensten, databanken en speciale ledenkortingen. Maak er maximaal gebruik van.





### BEL DE GEZONDHEIDSADVIESLIJN

Voor specifieke medische vragen kun je elke dinsdag- en donderdagnamiddag in alle discretie bij onze artsen terecht. Bel 02 542 33 94



### BESPAAR IN DE APOTHEEK

Kies goedkopere alternatieven in onze InforMED-app en spaar tientallen euro's uit. Download gratis de app op  en  of surf naar [www.testaankoop.be/informed](http://www.testaankoop.be/informed)



### VERMIJD SUPPLEMENTEN BIJ DE TANDARTS

Ben je zeker dat je tandarts je geen supplementen aanrekent? Check het via [www.testaankoop.be/tandarts](http://www.testaankoop.be/tandarts)



### KIES DE BESTE ONTBIJTGRANEN

Wij hebben de verpakkingen van 320 producten geanalyseerd en vellen een oordeel via de glasheldere Nutri-Score. [www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen](http://www.testaankoop.be/vergelijkontbijtgranen)



### VERMINDER JE ZIEKENHUISFACTUUR

Vind via onze koopwijzer de hospitalisatieverzekering die het best aansluit bij je behoeften. [www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering](http://www.testaankoop.be/vergelijkhospitalisatieverzekering)