



Leergeschiedenis

Deelproject Levenscoach

Autisme & Eigen Kracht

(AEK)

*Mensen met autisme en hun coaches over het
deelproject Levenscoach*

***Samenwerkingsverband autismehulpverlening
Overijssel***

Januari 2014



Convenantpartijen

Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

Auti-Start

Mediant

Karakter

Dimence

Bureau Jeugdzorg Overijssel

MEE Twente

MEE IJsseloevers

Jarabee

Vitree

Ambiq

Carint Reggelandgroep

LSG-Rentray Commujon

Baalderborg

RIBW Groep Overijssel

Trias Jeugdhulp

Aveleijn

Speciaal Onderwijs Twente Oost (SOTOG)

Attendiz

De Twentse Zorgcentra (DTZC)

Humanitas DMH

Ambelt

ROZIJ Werk

St. ZML Twente / Oost - Gelderland

Leergeschiedenis Levenscoaching 2013

Redactie:

Kelly Andres, Mirije Oude Lansink en Mirte Loeffen (Seinpost Adviesbureau BV)

Eindredactie:

Namens de Stuurgroep Coördinatie Autismehulpverlening Overijssel,

A.A.A.J.W. Thissen, coördinator Autismehulpverlening Overijssel

Ontwerp, opmaak en druk:

MOTA De Kapstok

Januari 2014

www.autismeoverijssel.nl

 **@rianoverijssel & YouTube: autismeoverijssel**

2



INHOUDSOPGAVE

	SAMENVATTING	4
1	INLEIDING	5
2	AANLEIDING EN VOORBEREIDING	8
3	CONTACT	11
4	EFFECT COACHING	14
5	TIPS TEN AANZIEN VAN LEVENSCOACHING	20
6	CONCLUSIE	24
BIJLAGE I	VRAGENLIJST GEOACHTEN	26
BIJLAGE II	VRAGENLIJST COACHES	27



SAMENVATTING

Aanleiding en afspraken levenscoaching

- De aanleiding om te starten met levenscoaching is divers; van specifieke vragen over vrije tijd en de balans tussen werk en privé tot behoefte aan coaching omdat de hulpverlening stopt.
- Levenscoaching is een dynamisch proces. De afspraken die bij de start worden gemaakt (over vorm en inhoud), zijn afhankelijk van de behoeften van de gecoachten.
- *Face-to-face* contact is de meeste gebruikte contactvorm voor levenscoaching. Er worden ook alternatieve manieren van communicatie ingezet, bijvoorbeeld *Skype*.

Redenen en waardering contact

- Coaches geven gemiddeld een 7,9 voor het contact met de gecoachten. Als pluspunten worden genoemd: de openheid in het contact, het vertrouwen en de geboekte vooruitgang. Gebrek aan reflectie wordt als aandachtspunt genoemd door een coach.
- De gecoachten geven het contact met de coach gemiddeld een 8,4. Het gevoel begrepen te worden, een goede klik en flexibiliteit van de coaches worden onder meer genoemd als positieve punten. Beter aansluiten bij de belevingswereld wordt door een gecoachte als aandachtspunt genoemd.
- De meeste gecoachten nemen contact op met de coach over dingen die op dat moment urgent zijn. Eenmaal spaart een gecoachte vragen en overwegingen op om ze tijdens het vaste contactmoment te bespreken.

Effect coaching

- De gecoachten hebben elk meetmoment een cijfer gegeven voor hoe het op dat moment met hen gaat. Deze cijfers staan weergegeven in tabel 4.1 op pagina 15.
- Acht van de negen gecoachten heeft effect ervaren van de coaching. Als effect wordt onder meer genoemd: doelen stellen, accepteren en loslaten, zich zelfverzekerder voelen en opener zijn in de communicatie.
- Alle coaches hebben een ontwikkeling bij zichzelf waargenomen, vooral in hun houding. Zo zijn zij bewuster bezig met onder andere loslaten en het betrekken van het sociale netwerk en spreken zij de gecoachten aan op hun eigen kracht en eigen regie.

Tips levenscoaching

- De gecoachten geven als tips ten aanzien van levenscoaching: sta *naast* in plaats van *boven* de persoon in kwestie, sluit aan bij de behoefte van de gecoachte en stel vooraf geen kaders. Ook persoonlijke aandacht ervaren zij als prettig.
- De coaches vinden het een pré dat een levenscoach ervaring heeft met het werken met mensen met autisme. Daarnaast geven ze als tips dat het belangrijk is om flexibel en reflectief te zijn, je gelijkwaardig op te stellen en de regie bij de gecoachte te laten.
- De informatiebijeenkomsten zijn als zeer waardevol ervaren. Een aanbeveling is om meer uitwisseling en scholing te organiseren om op die manier van elkaar te leren.



1 INLEIDING

Dit AEK deelproject doet in Overijssel ervaring op omtrent de mogelijkheden die een levenscoach biedt als ondersteuning tijdens alle levensfasen. *Wat is een levenscoach?* Het fenomeen sluit aan bij de beweging waarbij de cliënt, zijn netwerk en betrokken hulpverleners samen op zoek gaan naar goede oplossingen; in gelijkwaardigheid, levensbreed, flexibel, 'dat wat zich aandoet' en gegroepeerd rondom de cliënt. Betrokken hulpverleners en het sociale netwerk denken samen na over oplossingen en volgen samen dezelfde koers om die oplossingen te realiseren.

In 2013 zijn in een pilot zes coaches van start gegaan die één of meerdere levenskoppels vormen: vier consultants/hulpverleners van autisme Overijssel convenantpartijen MEE IJsseloevers, MEE Twente, RIBW Groep Overijssel en Dimence (reguliere hulpverlening) en een tweetal ervaringsdeskundige coaches (met autisme). Bijzonder aan deze pilot is dat verschillende organisaties en mensen met verschillende achtergronden hierin samen optrekken en samen leren. Extra uniek is hierbij de inzet van ervaringsdeskundigen als coach.

Onderling hebben de levenskoppels afgesproken hoe de coaching vorm krijgt. De koppels doen ervaring op met het handelen op het snijvlak van coachen versus begeleiden/hulpverleners. De levenskoppels hebben in 2012 en 2013 met subsidie vanuit dit AEK deelproject diverse leerbijeenkomsten gehad. De coachingsuren zelf financierden de betreffende coaches/organisaties uit reguliere middelen (DBC, PGB, AWBZ en soms zonder financiering).

Ten grondslag aan het project *Levenscoaching* ligt de volgende probleemstelling:

De continuïteit en samenhang van levenslange en levensbrede ondersteuning aan mensen met autisme is beperkt en onvoldoende aanwezig. Bovendien wordt er te weinig beroep gedaan op de eigen kracht en regie van mensen met ASS.

De doelstelling van het project luidt:

Mensen met autisme hebben de mogelijkheid om hun rol in de maatschappij volwaardig te vervullen doordat zij levenslang kunnen terugvallen op een levenscoach die vanuit een stelseloverstijgende aanpak (zonder leeftijds-, indicatie- en woongrenzen) werkt en ondersteuning kan bieden op allerlei levensvragen (Plan van aanpak levenscoaching, 2012).

In deze leergeschiedenis zijn mensen met autisme, die gecoacht worden door een levenscoach, en hun coaches in 2013 telefonisch geïnterviewd over hun ervaringen met levenscoaching. De ervaringen, tips en adviezen die hieruit voortvloeien, zijn verwerkt in dit rapport. De (leerbijeenkomsten voor de) levenskoppels gaan als pilot door tot en met juni 2014. De



leerervaringen die in 2014 worden opgedaan, worden verwoord in een vervolgleergeschiedenis die in juli 2014 zal verschijnen.

Houding coaches

Een essentieel verschil tussen hulpverlening en levenscoaching zit in de houding, aldus het plan van aanpak Levenscoaching¹. De levenscoach staat naast de persoon met autisme. De houding van de levenscoach is gelijkwaardig, nieuwsgierig en flexibel. Hij is op zoek naar de vraag achter de vraag, gericht op het informeren en/of inschakelen en/of ondersteunen van het netwerk (en op eigen kracht en eigen regie. Dit uit zich in het volgende:

- De levenscoach sluit aan; vorm en inhoud zijn flexibel en worden volledig aangepast aan hetgeen de gecoachte aangeeft. Dit uiteraard altijd vanuit een kritisch opbouwende houding. Niet klakkeloos accepteren van wat de ander zegt, maar met oprechte belangstelling luisteren en teruggeven. Via mail of in gesprek? Op jouw initiatief of op de mijne? Elke maand of alleen als jij wil?
- De levenscoach is gelijkwaardig aan degene die hij coacht. Ze gaan samen de zoektocht aan naar wat er nodig is.
- De levenscoach legt alles terug en neemt niet over. Niet 'wat kan ik voor je doen?', maar 'wat ga je hiermee doen?'
- De levenscoach richt zich op het zoveel mogelijk leggen van de regie bij de gecoachte en heeft intensieve aandacht voor het versterken van zijn netwerk. Het is de rol van de coach om steun op zo'n manier te bieden, dat de gecoachte versterkt wordt in zijn vermogen om problemen zelf op te lossen. Om uit te kunnen gaan van de eigen kracht van anderen is het zelf aangesproken worden op de eigen kracht helpend.
- Ook hierbij is de aansluiting belangrijk: samen op zoek gaan naar wat er in deze specifieke situatie goed zou zijn. Misschien een EK-c, misschien iets anders. De levenscoach weet wat er allemaal mogelijk is en durft vanuit die basis ook los te laten. Het doel is belangrijker dan het middel.

Opzet leergeschiedenis

In het kader van deze leergeschiedenis zijn zes coaches en negen gecoachten één-, twee- of driemaal gesproken². Dat betekent dus dat sommige coaches meerdere mensen coachen. In het overzicht (tabel 1.1) is dit aangegeven met gecoachte A en gecoachte B. De respondenten zijn afhankelijk van het moment van instromen in het project op drie momenten geïnterviewd: rond februari, mei en november/december 2013. Tabel 1.1 geeft meer informatie over de respondenten die zijn geïnterviewd.

¹ Plan van aanpak Levenscoaching oktober 2012, M. Schoonderwoerd.

² In sommige gevallen is de coaching gestopt en soms hebben de coaches gaandeweg een gecoachte erbij gekregen.



Casus	Coach/ gecoachte	Man/ vrouw	Achtergrond coach	Persoon met autisme/ mantelzorger	Gesproken op meet- moment	Gemiddeld cijfer onderling contact
1	Coach 1	Vrouw	MEE			Geen cijfer
	Gecoachte A	Man		Ervaringsdeskundige	1	7.8
2	Coach 1	Vrouw	MEE			6
	Gecoachte B	Man		Ervaringsdeskundige	2,3	9
3	Coach 2	Vrouw	MEE			8
	Gecoachte A	Vrouw		Mantelzorger	1	7
4	Coach 2	Vrouw	MEE			7.8
	Gecoachte B	Vrouw		Ervaringsdeskundige	2,3	8.8
5	Coach 3	Vrouw	Ervaringsdeskundige en coach			9
	Gecoachte A	Man		Ervaringsdeskundige	1,2	9
6	Coach 3	Vrouw	Ervaringsdeskundige en coach			9
	Gecoachte B	Vrouw		Ervaringsdeskundige	2,3	9
7	Coach 4	Man	Ervaringsdeskundige, trainer en coach			7,3
	Gecoachte	Man		Ervaringsdeskundige	1,2,3	9
8	Coach 5	Vrouw	RIBW			7.8
	Gecoachte	Man		Ervaringsdeskundige	1,2,3	7.8
9	Coach 6	Vrouw	Dimence			8
	Gecoachte	Vrouw		Ervaringsdeskundige	3	8

Tabel 1.1 Respondentenoverzicht



2 AANLEIDING EN VOORBEREIDING

Aan de coaches en de gecoachten is gevraagd waarom er is gekozen voor levenscoaching. Er worden verschillende redenen genoemd als aanleiding:

- Twee gecoachten geven aan dat de hulpverlening die zij kregen stopte. Eén van de twee respondenten gaf aan dat ze zelf niet het gevoel had zonder hulp te kunnen, daarom heeft zij zich aangemeld voor levenscoaching. Ze heeft geen specifieke hulpvraag, maar wil haar verhaal kwijt over dingen die op dat moment spelen bij een derde. Haar coach geeft aan dat het gaat om zaken als werk, relaties, dagbesteding en dagstructuur en opleiding.
- Een andere gecoachte geeft aan dat zij eerst zorg in natura had, maar dat haar begeleidster wegging. De vervangster die zij kreeg beviel niet, waardoor ze tussen wal en schip viel. Een vriendin bood aan haar coach te worden om te sparren over zaken waar ze tegen aan loopt.
- Een reden voor een andere gecoachte is hulp bij praktische zaken in het alledaagse leven.
- Een moeder van een zoon met autisme vertelt dat de coaching is opgestart, omdat haar zoon noodgedwongen weer thuis zou komen wonen. Aangezien moeder hem alleen opvoedt, en geen partner heeft om op terug te vallen, was coaching welkom. Daarnaast was hulp bij allerlei praktische zaken ook welkom.
- Een andere moeder had een duidelijke vraag rondom het organiseren van vrije tijdsbesteding van haar dochter.
- Hulp bij het zoeken en behouden van een goede balans tussen werk en privé is een andere aanleiding. Deze gecoachte geeft aan dat hij voornamelijk meewerkt omdat zijn coach hem dit gevraagd had, zodat zij hiermee kan oefenen voor haar werk.
- Een moeder met autisme coacht haar zoon met autisme. Zij geeft aan de coaching te zijn gestart, omdat haar zoon steeds in een slachtofferrol schoot als mensen hem wezen op zijn verantwoordelijkheden. De zoon geeft zelf aan dat hij zich niet goed kon aanpassen, vaak paniekaanvallen had en erg beïnvloedbaar was.
- Een gecoachte zegt ten slotte:

“Levenscoaching zou DE manier kunnen worden om met autisten te werken. Ik zag dus ook het grotere doel om hieraan mee te werken.”



Vorbereiding

De meeste gecoachten geven aan dat vooraf (redelijk) duidelijk was wat er werd verwacht. Een gecoachte:

“Vooraf heeft de coach duidelijk uitgelegd hoe het project is ontstaan en wat levenscoaching inhoudt. Nu ik zelf ook bij cursussen aanwezig ben geweest, zie ik dat het nog mooier is dan hoe ze het beschreef.”

Een gecoachte vertelt het prettig te vinden om, doordat het een pilot is, mede de inhoud te bepalen. Een andere gecoachte geeft aan dat de vorm en inhoud van de coaching gaandeweg de route is bepaald. Door de informele sfeer van het eerste contact geeft een andere gecoachte aan dat hij zich snel op zijn gemak voelde bij de coach.

De coaches geven aan dat de voorbereiding nog wat onduidelijk was. Dat was voor de meeste coaches echter prima. Zo zegt een coach:

“Degene die gecoacht wordt, bepaalt zelf zijn richting. Het is dus geen blauwdruk. Het gaat om gelijkwaardigheid; samen kijken naar een oplossing.”

Voor een moeder met autisme was het niet helemaal duidelijk wat er van haar verwacht werd: werd haar bijdrage met name in de rol als ervaringsdeskundige, of als coach gezien? Het contact met het projectteam werd door haar als prettig ervaren; er is veel ruimte voor vragen, overleg en brainstormen.

Afspraken tussen coach en gecoachte

De afspraken die bij de start zijn gemaakt (o.a. over de vorm en de inhoud van de coaching) waren volgens zowel de coaches als de gecoachten in bijna alle gevallen afhankelijk van de behoefte van de gecoachte. Een coach geeft aan bij de gecoachte de vraag te hebben neergelegd:

Wat heb je van mij nodig? Dit maakte het een dynamisch proces.

Afspraken die zijn gemaakt betreffen:

- De frequentie van het contact.
- Hoe lang het contact per keer duurt om overprikkeling te voorkomen.
- De plek waar het contact plaatsvindt.
- De vorm van het contact.
- De met de coaching te realiseren doelen.
- De manier waarop gestelde doelen geëvalueerd zouden worden.



Een gecoachte merkt op over levenscoaching:

“Het is een dynamisch proces. Als het wat minder goed met me gaat, spreken we vaker af.”

Een coach geeft aan dat er vooraf geen vaste afspraken zijn gemaakt, maar dat per keer wordt bekeken wat er nodig is. Een gecoachte geeft aan dat het initiatief voor het contact in eerste instantie bij de coach lag. Gaandeweg is dat veranderd naar initiatief bij de gecoachte.

In de gevallen waarin de coach ook moeder of vriendin is, zijn heldere afspraken gemaakt om de scheiding duidelijk te maken.

In het geval van de coaching van de zoon zijn er vooraf afspraken gemaakt over hoe het contact vorm te geven (moeder schrijft vragen op in een boekje die zoon beantwoordt. Uiteindelijk werd toegewerkt naar het scenario waarin zoon meer in het boekje schrijft dan moeder). In het geval van de coaching van de vriendin zijn er duidelijke afspraken gemaakt over vertrouwelijkheid van het coachingsgesprek; dingen die daarin besproken worden, blijven daar. Het coachingsgesprek is duidelijk afgebakend. De gecoachte zegt over deze afbakening:

“Ik blijf daarna ook niet hangen voor thee of iets dergelijks.”



3 CONTACT

Frequentie contact

Alle coaches geven aan dat de frequentie en duur van de contactmomenten door de gecoachte wordt bepaald. Vier coaches hebben een vast contactmoment met hun gecoachte. In één van die vier gevallen heeft de coach standaard een uur per week gereserveerd waarvan de gecoachte per keer kan bekijken of zij hier gebruik van wil maken (wat zij ongeveer eens per maand doet).

Het aantal keer dat de gecoachten contact hebben met hun coach wisselt; vier keer wordt aangegeven dat zij elkaar wekelijks zien (waarbij het in één geval om een wekelijks telefonisch contact gaat). Twee keer wordt genoemd dat dit eens per twee weken is. Drie keer zien de coach en gecoachte elkaar een keer in de twee à drie weken. Vaak kan er ook tussendoor contact worden opgenomen met de coach als de gecoachte daar behoefte aan heeft.

Bij drie gecoachten was het contact bij aanvang van de coaching zeer frequent, maar is dit gaandeweg het proces minder frequent geworden, omdat zij aangaven de coaching minder nodig te hebben.

Een coach over het contact met haar gecoachte:

“Ik leg het vooral bij de gecoachte neer: als er wat is, neem dan contact met me op. Als ze dat niet doet, kan dat ook een goed teken zijn. Vanuit de hulpverlener in mij gaat het dan kriebelen en wil ik graag weer bellen, maar vanuit levenscoaching laat ik het dan toch rusten en vertrouw ik op de eigen kracht van de gecoachte. Als ik niks hoor, moet ik maar geloven dat het goed gaat.”

Communicatie en tijdsduur contact

De gecoachten hebben verschillende manieren om contact aan te gaan met hun coach. Zeven van de gecoachten geven aan dat zij voornamelijk *face-to-face* contact hebben met hun coach. Het is aan hen of zij deze afspraak bij hen thuis willen of op het kantoor van de coach. Eén van de gecoachten heeft via *Skype* contact met zijn coach en één gecoachte geeft aan altijd telefonisch contact te hebben.

E-mail wordt in bijna alle gevallen genoemd als medium om afspraken te plannen en korte praktische vragen tussendoor te stellen. Als voordeel hiervan noemt een gecoachte dat hij geen druk voelt om direct te reageren, maar dit kan doen wanneer het hem uitkomt. Een coach noemt een schriftje dat zij hanteert, waar haar gecoachte tussendoor vragen in kan opschrijven die in hem naar boven komen. Een andere gecoachte gebruikt een chatprogramma en het versturen van sms-berichten als manieren om tussendoor contact op te nemen met haar coach.



De duur van de contacten hangt af van de aard van het contact. Een gecoachte die voornamelijk telefonisch contact heeft met haar coach, geeft aan dat deze telefoongesprekken meestal 10 minuten duren. In het geval van *face-to-face*-afspraken duren de afspraken tussen de 30 minuten en de twee uur, met een gemiddelde van een uur.

Nagenoeg alle coaches en gecoachten zijn tevreden over zowel de aard, als de lengte van het coachingsgesprek. Het merendeel geeft aan dat het contact duurt zolang als dat nodig is. In één geval geeft zowel de coach, als de gecoachte aan dat zij de duur van het contact te lang vinden. De coach geeft aan dat het tijd kost om af te stemmen op de gecoachte en dat dit energie kost. De gecoachte zegt dat hij na het gesprek vaak erg moe is. Hij zou liever een minder lang contact hebben met zijn coach met een hogere frequentie.

Reden contact

Redenen om tussendoor contact op te nemen met de coach hebben in alle gevallen te maken met zaken waar de gecoachten op dat moment tegenaan lopen. Eén gecoachte is daarop een uitzondering. Zij geeft aan buiten de geplande afspraken om geen contact op te nemen met haar coach.

De volgende onderwerpen worden als reden voor het zoeken van contact genoemd:

- praktische vragen rondom een dochter met autisme, zoals dagbesteding, logeeropvang en leerlingenvervoer;
- vragen rondom overzicht en structuur (behouden);
- het vinden van een goede balans tussen werk en privé;
- algemene veranderingen in het leven;
- de gevoeligheid voor omgevingsgeluiden;
- zaken rondom kinderen en ex-relaties.

Eén coach geeft aan dat haar gecoachte niet uit zichzelf contact opneemt. Zij belt daarom met enige regelmaat om na te gaan hoe het gaat.

Tevredenheid contact

Tijdens de drie meetmomenten is aan de coaches en de gecoachten gevraagd hoe zij het onderlinge contact ervaren. De coaches geven gemiddeld een 7,9 als rapportcijfer aan het contact met hun gecoachte en de gecoachten geven gemiddeld een 8,4 voor het contact met de coach.

Alle coaches geven aan dat ze een prettig of goed contact hebben met hun gecoachte. Over het contact zeggen de coaches het volgende:

- Drie coaches vinden het fijn dat hun gecoachte geen verborgen agenda heeft en dat het gesprek open verloopt.



- Eén coach zegt het fijn te vinden dat hij duidelijke vooruitgang ziet bij zijn gecoachte. Hij geeft aan dat de gecoachte beter heeft leren analyseren en dat hij dit gebruikt om aan te geven wat hij het afgelopen jaar van de coaching heeft geleerd.
- Een andere coach geeft aan dat er veel bespreekbaar is en dat het contact berust op wederzijds vertrouwen.
- Tot slot geeft één coach aan dat de gecoachte een plezierig persoon is, maar dat het contact ook stroef verloopt. Dit laatste komt omdat de gecoachte onvoldoende mogelijkheden heeft om te reflecteren op zichzelf. De coaching beklijft daardoor minder goed en de communicatie gaat minder flexibel dan wanneer hij wel in staat zou zijn tot reflectie.

Een coach geeft aan dat het cijfer dat hij heeft gegeven voor het contact met zijn gecoachte hoger zou zijn als zij sneller en concreter aan de doelen zouden werken. Een andere coach geeft aan een hoger cijfer te geven als zij zelf het gevoel had meer te kunnen betekenen voor de gecoachte.

De gecoachten zijn vol lof over het contact met hun coach. Redenen daarvoor:

- Er wordt drie keer genoemd dat de coach altijd de juiste snaar weet te raken en dat de coach door zaken heen prikt waar anderen dat niet doen.
- Er wordt eveneens drie keer aangegeven dat de coach de gecoachte goed begrijpt en dat dit erg prettig is.
- Een goede klik met de coach wordt door twee gecoachten genoemd.
- Ook wordt er twee keer gezegd dat de coach zeer concreet is; er wordt doelgericht gewerkt.
- Twee gecoachten geven aan dat de coach flexibel is in contactmomenten en dat de coach rekening houdt met de behoeften en wensen van de gecoachte.
- Eén gecoachte geeft aan dat coach en gecoachte complementair zijn aan elkaar. Zij en de coach leren van elkaar.
- Dat de coach met gerichte tips komt, noemt een andere gecoachte als een reden voor het goede contact.
- Ook wordt genoemd dat de coach de gecoachte zelf laat reflecteren.
- Een gecoachte geeft aan dat hij zich gesteund voelt door de coach.
- Een andere gecoachte geeft aan dat de coach zeer welwillend is.
- Ten slotte vertelt een gecoachte het erg prettig te vinden dat de coach altijd bereikbaar is.

Het merendeel van de gecoachten kan niet aangeven wanneer zij het contact met hun coach een hoger cijfer zouden geven. Eén keer is aangegeven dat het cijfer hoger zou zijn als de coach 'minder overdreven zou zijn in haar uitleg'. De gecoachte geeft aan dat de coach een enkele keer dingen uitlegt alsof hij het niet zou snappen.



4 EFFECT COACHING

Om te onderzoeken wat het effect van levenscoaching op de gecoachten is, zijn alle gecoachten, per meetmoment, gevraagd om een rapportcijfer te geven voor hoe het op dat moment met ze gaat. Tevens is onderzocht of er effecten zichtbaar zijn in hun sociale omgeving en in hun werk/school of vrijetijd. Aan de coaches is gevraagd welk effect de levenscoaching op hen zelf heeft. De uitkomsten worden in dit hoofdstuk beschreven.

Hoe gaat het met de gecoachten?

Tijdens elk interview hebben de gecoachten een rapportcijfer gegeven voor hoe het op dat moment met ze gaat. De cijfers per meetmoment zijn weergegeven in tabel 4.1. Omdat niet alle gecoachten driemaal zijn geïnterviewd en omdat het om momentopnamen gaat, kunnen er geen conclusies worden getrokken over de ontwikkeling in de tijd.

Gecoachte	Meetmoment I	Meetmoment II	Meetmoment III
1	8.5	-	-
2	-	7	6
3	6	-	-
4	-	7	7
5	5 <i>(o.b.v. gewenste situatie)</i> 8 <i>(o.b.v. doorgemaakt ontwikkeling)</i>	7	7
6	8.5	8	8
7	-	6	6
8	-	9	-
9	-	-	8

Tabel 4.1 *Cijfers voor hoe het met de gecoachte gaat*

De achterliggende redenen voor de cijfers zijn divers. Veel gecoachten geven aan dat ze in meerdere of mindere mate vooruitgang boeken:

- Een gecoachte geeft als motivatie voor zijn cijfer dat hij zich beter voelt dan toen hij nog geen coaching kreeg.
- Een andere gecoachte zegt dat hij zich goed voelt en dat hij niet onder druk staat. Hij komt toe aan de dingen die hij belangrijk vindt, maar dat kan nog meer.
- Een gecoachte ervaart dat de vakantieperiode tot spanningen binnen het gezin leidt, die afneemt doordat er dan een coach is om op terug te vallen. Mede doordat dochter nu soms



buitenshuis activiteiten heeft, ontstaat er ruimte voor de andere kinderen en haar relatie met haar partner.

- Een ervaringsdeskundige geeft aan dat hij van ver gekomen is en wil de vraag daarom graag met twee cijfers beantwoorden:

“Puur op basis van hoe ik het zou willen geef ik een 5, maar waar ik sta ten opzicht van waar ik gekomen ben geef ik het een 8. Mijn leven zou nog leuker kunnen, ook al boek ik veel vooruitgang.”

- Een ervaringsdeskundige geeft aan dat hij vooruit is gegaan, maar dat er voor een hoger cijfer mooiere dingen op z'n pad moeten komen. Hij wil op zichzelf gaan wonen:

“Als ik me nog zelfstandiger kan redden, zou ik nog gelukkiger kunnen worden.”

Tijdens het laatste interview geeft hij aan dat er leuke dingen in het verschiets liggen: hij gaat een huisje kopen met zijn vriendin.

- Een vrouw met autisme geeft aan dat ze dingen beter op de rit heeft, maar nog steeds zwaar overspannen is. Tijdens het laatste meetmoment geeft ze aan dat ze veel energie krijgt van haar vrijwilligerswerk, maar dat dat ook een keerzijde heeft:

“Het vrijwilligerswerk geeft een adrenalinerush. Dit voelt goed. Ik heb eindelijk een talent gevonden waar ik echt iets mee kan. Maar daardoor voel ik ook druk. Naast zorgen om de kinderen geeft dat negatieve energie.”

- Een jongen met autisme geeft aan een fijne thuissituatie te hebben en goede vrienden. Maar daarnaast is hij druk met school, hij zit in het examenjaar.

Daarnaast geeft een aantal gecoachten aan dat het (nog) niet zo goed gaat om de volgende redenen:

- Het gevaar om door te schieten van *belast* naar *overbelast* ligt steeds op de loer. Vermoeidheid en slaapproblemen zijn het gevolg. De coaching helpt om niet teveel tegelijk op te pakken.
- Eenzaamheid is een punt van aandacht bij een gecoachte. Dit is echter nog niet tijdens de gesprekken met zijn coach aan bod gekomen.
- Werkloosheid in combinaties met afgebroken studies leiden tot onbegrip uit de omgeving.



Effect coaching op de gecoachte

In hoeverre heeft de coaching effect op de persoon in kwestie? Wat is het effect van levenscoaching op de sociale omgeving en de dagelijkse gang van zaken van de gecoachte? Onderstaand worden deze vragen beantwoord.

Persoon zelf

Acht van de negen gecoachten geeft aan dat de coaching effect heeft op zijn of haar functioneren. Eén persoon geeft aan nog niet te merken dat de coaching effect heeft. Voor de mensen die effect ervaren geldt:

- dat ze zich zelfverzekerder voelen (twee gecoachten).
- dat zaken beter in de context worden gezien en zaken rationeler worden bekeken (twee gecoachten).

Enkele uitspraken die de gecoachten hebben gedaan over het effect van de coaching:

- "Ik stel mezelf een x aantal doelen en probeer deze te halen. Mede door de coaching ben ik in staat om dat redelijk zelfstandig te doen. Ik merk daardoor dat het beter met me gaat."
- "Ik ben er samen met mijn coach achter gekomen dat ik overspannen was en kan daar nu aan werken."
- "Ik probeer nu prioriteiten te stellen, kan makkelijker dingen loslaten en voor mezelf kiezen."
- "Ik ga meer en meer nadenken over de impact die ons kind heeft op de rest van het gezin."
- "Ik leer er dagelijks wat van bij. Ik kan typische kenmerken van het syndroom van Asperger herkennen en aanpakken."
- "Ik kon eerder geen volledige werkweek volhouden, dat gaat nu veel beter."
- "Als ik dingen met de coach bespreek, heb ik vervolgens een plan van aanpak. Daar wordt ik blij van."
- "Het is fijn dat ik weet dat ik altijd bij iemand terecht kan als ik hulp nodig heb."
- "Ik ben positiever, meer open, heb een betere band met m'n moeder dan ik al had. Het contact gaat veel makkelijker."
- "Ik kan de zaken die ik leer ook weer toepassen op anderen."
- "Ik kan gebeurtenissen accepteren en ze daardoor ook beter uitleggen aan anderen. Dat voelt beter. Ik voelde me voorheen niet begrepen door anderen. Het geeft rust te weten dat ik er zelf ook niet altijd heel veel aan kan doen."

Sociale omgeving

Veel gecoachten geven aan dat het feit dat ze zichzelf beter voelen, ook doorwerkt in het contact met hun omgeving. Een persoon met autisme:



"Er zijn nog genoeg situaties waarin ik de plank misla, grappen niet begrijp et cetera. Maar ik loop in het algemeen niet meer zoveel vast in gesprekken. En andersom zei een kameraad pas: hoe kom je op dat soort grappen? "Dat is dit brein hè!"

- Een andere ervaringsdeskundige:

"Indirect heeft het wel invloed op goede vrienden; ik heb hen vervolgens verteld dat ik overspannen was."

- Een gecoachte geeft aan dat ze in het verleden veel energie stak in het uitleggen en verdedigen van het gedrag van haar kinderen tegenover naar vrienden. Nu is dat niet meer aan de orde, want steken de gezinsleden energie in hun eigen functioneren:

"We kunnen er binnen het gezin gemakkelijker over praten sinds de coaching, waardoor het minder moeilijk is – voor alle gezinsleden - om met autisme om te gaan, maar ook om aan vrienden uit te leggen hoe het zit met onze kinderen."

- Een andere gecoachte zegt dat de coaching helpt om beter met zijn ouders te communiceren. De coach bemiddelt in het contact met zijn ouders en helpt hem om dingen uit te leggen, waardoor bepaalde zaken gemakkelijker worden. Zo heeft de coach bijvoorbeeld het begrip 'overprikkeling' bij ouders geïntroduceerd. Moeder bleek hier zelf ook last van te hebben en er ging een wereld voor ze open!
- Een gecoachte geeft aan dat hij zijn hulpvraag meer bij de coach, dan bij zijn ouders neerlegt.
- De band met zijn moeder is volgens een gecoachte beter dan voor de coaching.
- De coaching helpt ook in het beter verwoorden van wat autisme betekent in het dagelijks leven waardoor de sociale omgeving vaak meer begrip heeft voor iemand met autisme.

Werk/school/vrije tijd

Voor het effect op het domein werk, school en/of vrije tijd geldt voor veel ervaringsdeskundigen in principe hetzelfde als voor het effect op het sociale netwerk: er is een wisselwerking tussen je persoonlijk beter voelen en je beter voelen op dit domein. Drie ervaringsdeskundigen geven aan weinig tot geen effect te merken op dit domein.

De mensen die wel effect merken zien dit op de volgende manier terug:

- Een gecoachte durft nu makkelijker een beroep te doen op anderen voor de opvang van haar kinderen, waardoor zij meer tijd heeft voor zichzelf en haar man.
- Op school gebeuren vaak onverwachte dingen. De coach helpt om hiermee om te gaan. Ook geeft deze gecoachte aan dat de coach helpt met plannen, ook waar het gaat over



projecten die hij wil ontwikkelen. De coach helpt na te gaan of deze realistisch en uitvoerbaar zijn, wat volgens de gecoachte weer nadenk-tijd scheelt.

- 'Door de coaching ben ik andere keuzes gaan maken op het gebied van school', aldus een gecoachte. Deze gecoachte volgt nu een thuisstudie van een jaar, waardoor het vol te houden is.

Effect project op de coach

We hebben de coaches gevraagd of er sinds het begin van de coaching iets is veranderd bij henzelf. Alle coaches geven aan op de één of andere manier een verandering bij henzelf waar te nemen.

Veranderingen omdat hij/zij de gecoachte beter kent:

- Een coach geeft aan dat hij nu weet dat hij meer moet sturen. Als de coach in het begin vroeg wat de gecoachte zelf dacht dat hij kon doen, kon de gecoachte daar niet zoveel mee. Daarom geeft de coach nu alternatieven aan; *Je kun dit doen, of je kunt dat doen* en dat werkt.
- Een andere coach geeft aan nu beter te weten waar de gecoachte behoefte aan heeft:

"Ik merk dat ik heel erg een luisterend oor kan zijn en dat dat haar helpt. Als hulpverlener ben ik veel praktischer ingesteld. Nu leun ik meer achterover, luister meer, denk mee."

Veranderingen rondom houding:

Meerdere coaches geven aan bewuster met het netwerk bezig te zijn tijdens de coaching.

Daarnaast hebben de coaches het over het vertrouwen in de desbetreffende persoon en het los durven laten als gevolg van de levenscoaching.

"Na het eerste gesprek (als coach voor zoon) was ik zo verbaasd: hij praatte op een manier dat ik dacht, wat is hij eigenlijk al volwassen. We hebben een hele open opvoeding, er kan over alles gepraat worden. Maar je gaat nu veel dieper dan je normaal doet (therapeutisch doorvragen). Hij heeft al een logica die ik nog niet had verwacht bij hem, daarvan was ik onder de indruk. Daardoor heeft hij van mij vrijheid gekregen; mag hij echt uit. Eerder vond ik dat eng, vond hem nog naïef. Ik vertrouw hem. Eerder zat ik al in de stress als hij vijf minuten te laat van school kwam. Nu niet meer. Hij is ontzettend blij dat ik dat doe, waardoor hij uit zichzelf al eerder smst. Hij is ook veranderd richting mij."

- Een ander effect is het bewust delegeren. Een coach geeft aan dat zij er bewust van is om niet teveel over te nemen. Zij verwijst de gecoachte steeds terug naar de mensen uit het netwerk van de gecoachte die zij kent van de EK-c.
- Een coach geeft aan dat hij professioneler is geworden. Zijn gecoachte had op sommige



vlakken andere normen en waarden dan de coach. Het gevolg was dat hij zich meer als professional ging opstellen om zo met de materie te kunnen omgaan. Van een collega coach heeft hij de tip gekregen om de vraag steeds bij de ander neer te leggen:

'Wat vind je er zelf van?' en: 'Wat zou men daarvan zeggen?'

- Los durven laten noemt een andere coach als verandering die ze bij zichzelf heeft waargenomen. Normaal zou zij een gecoachte bellen of mailen om te vragen hoe het gaat. Nu laat ze dat los. Ze zegt hierover:

"Ik geef mensen de kans om fouten te maken en op hun bek te gaan. Ik probeer te spiegelen, maar grijp niet in en ga niet sturen. Dat is mijn rol als coach. Door fouten te maken leert men, en dat leermoment wil ik anderen ook gunnen."

- Levenscoaching houdt volgens een andere coach ook in dat je –door voorzichtig uit te lokken en te confronteren- een spiegel voorhoudt aan de gecoachte. Zij merkt aan haar eigen houding:

"Ik ben harder, directer geworden. Niet altijd 'ik begrijp je', maar ook soms 'ik begrijp het niet'. Ik vraag dan door: 'waarom heb je die gedachtegang, leg uit?'"

- De ervaringen die een coach opdoet in dit project, maakt dat hij ook in de hulpverlening op een andere manier naar zijn cliënten kijkt.

Veranderingen die te maken hebben met flexibiliteit:

- Afspraken worden gemaakt in een andere omgeving en op andere tijden dan voorheen.
- 'Ik sta meer open voor andere mogelijkheden zoals Skype. Eerder dacht ik, dat gaat 'm echt niet worden', zegt een coach over de verandering die zij heeft geconstateerd ten aanzien van haar eigen flexibiliteit.

Andere veranderingen:

- Een coach geeft aan dat haar gecoachte haar heel veel heeft geleerd over het onderwerp 'overprikkeling' en wat wel en niet aansluit als er sprake is van uitvoeringsproblemen.
- De verschillende bijeenkomsten die vanuit het project werden georganiseerd, inspireerde een coach om op een andere manier naar de materie te kijken.



5 TIPS TEN AANZIEN VAN LEVENSCOACHING

Tips vanuit de gecoachten:

We hebben aan de gecoachten gevraagd welke tips zij hebben ten aanzien van levenscoaching. Een kanttekening die een gecoachte plaatst, is dat het lastig is om tips te geven als er geen vergelijkingsmateriaal is.

Algemene tips

- Het is voor de gecoachte fijn om vooraf te weten wat het doel van levenscoaching is en hoe dit bereikt kan worden. Een gecoachte geeft als tip om hiervan een brochure te maken die de gecoachten vooraf krijgen.
- Een tip ten aanzien van het sociale netwerk is om standaard goed te kijken naar of er een basis is. Kunnen we daarop verder bouwen?
- Levenscoaching is idealiter afgestemd op het individu. Er is tijd nodig om een band op te bouwen, zodat de gecoachte zich vertrouwd voelt om zijn verhaal te doen.
- "Mensen met autisme kunnen hun eigen hulpvraag formuleren, maar het probleem is dat de hulpverlening daar al tijdens eerste gesprek naar vraagt. Ze worden te snel in eigen regie gezet", aldus een coach. Zijn tip is om het contact rustig op te bouwen. Start met kennismaken en stel veel vragen

Tips ten aanzien van de houding van de coach

- Een gecoachte vindt het belangrijk dat de coach iemand is die *naast* hem staat en niet *boven* hem. Dit wil zeggen dat de coach geen dingen aandraagt, maar eerst kijkt -vanuit de eigen kracht van de gecoachte- wat mogelijk is en dat er samen naar oplossingen wordt gezocht.
- Een andere gecoachte geeft aan dat de coach zich bewust moet zijn van zijn gesprekstechnieken; *moeten* versus *samen doen*. Als voorbeeld noemt de gecoachte dat het bij hem goed werkt wanneer de coach zei 'probeer het te doen. Lukt het niet, dan doen we het samen'. Het gevolg was, aldus de gecoachte, dat hij het zelf deed.
- Doorvragen of iets echt duidelijk is wordt ook als tip gegeven; Hoe ga JIJ het doen? Hoe denk JIJ dat je het kan halen. Is dat realistisch? Laat gecoachten zelf nadenken en hun eigen fouten maken.
- Persoonlijke aandacht is een pré. Naast de thema's die tijdens de coaching aan bod komen, vinden gecoachten het wenselijk om ook te kunnen praten over werk of vakantie.
- Een vinger aan de pols houden wordt eveneens als belangrijk aspect genoemd. Het betreft een vorm van controle, maar deze is niet hiërarchisch van aard. Als een voorgenomen actie niet is gelukt wordt nagegaan hoe dit komt en hoe de gecoachte het eventueel anders kan aanpakken.
- In lijn met het voorgaande geeft iemand aan het prettig te vinden dat de coach hem onafhankelijk maakt; zorgt dat hij zelf de regie kan voeren over zijn leven.



- Ten aanzien van de capaciteiten van de coach geven enkele gecoachten aan dat steeds afstemmen heel belangrijk is; steeds checken bij de gecoachte wat hij nodig heeft en of de hulpvraag nog hetzelfde is als vorige week/maand. In het verlengde daarvan geeft een gecoachte als tip dat het inspelen op behoeftes belangrijk is. Als iemand veel ondersteuning nodig heeft, moet hij dit krijgen en als het even minder kan, moet dat ook goed zijn.
- Consequent zijn als coach en je aan afspraken houden, wordt door een gecoachte als prettig ervaren.

“Eén van de capaciteiten van een levenscoach is de juiste vragen kunnen stellen, zodat er ook beweging komt in het coachingsproces.”

Tips ten aanzien van de manier van contact met de coach

- *E-coaching* (via de *webcam* of *Skype*) werkt goed. De gecoachte is in een vertrouwde omgeving, wat drempelverlagend kan werken ten opzichte van naar het kantoor van een instantie moeten gaan.
- *Face-to-face* contact is belangrijk; via e-mail en telefoon kun je emoties gemakkelijker omzeilen. Een coach met zijn gecoachte dan heel goed kennen wil hij die emoties zien, terwijl de coach bij *face-to-face* contact daar waarschijnlijk snel doorheen prikt. Een tip is daarom om *face-to-face* contact zo veel mogelijk te stimuleren.

Tips ten aanzien van het formele netwerk

- Een gecoachte geeft aan dat het voor kan komen dat er ook andere zorg betrokken is en dat deze hulp kan overlappen met de coaching. De gecoachte geeft aan dat het voor hem moeilijk is te onthouden wat hij tegen wie heeft gezegd. Het zou hem helpen wanneer de professionals onderling contact zouden hebben, maar dit gebeurt bij hem nog niet. Ook zou de coach de hoofdlijn goed kunnen bewaken en de gecoachte helpen om deze in de gesprekken vast te houden.

Tips vanuit coaches:

We hebben de coaches gevraagd naar hun tips als het gaat om levenscoaching. De volgende tips werden genoemd:

Algemene tips

- Als het gaat om het maken van afspraken, geven verschillende coaches de tip flexibel te zijn op het gebied van communicatie. *Skype*, *Facebook* en andere multimedia kunnen helpend zijn.
- Duidelijke kaders bij de start zijn belangrijk, geeft een coach aan.
- Een andere coach zegt: “Je kunt iemand doorverwijzen, maar dat kan ook betekenen dat iemand (na enige tijd) weer opnieuw bij je komt. De coaching staat dan even op pauze.”



- “Moet een levenscoach wel iemand uit de hulpverlening zijn?” vraagt een coach zich af. Volgens deze coach zitten er ook voordelen aan, omdat de hulpverlening constante hulp kan bieden en het netwerk wellicht niet. Maar anderzijds ziet deze persoon dat het is zoals het is: hulpverlening gaat, het netwerk blijft.
- Een coach plaatst een kanttekening bij het woord ‘levenscoaching’. De persoon in kwestie geeft aan niet te zijn getraind als coach en vindt de term niet kloppen, vooral niet als iemand uit het netwerk de rol op zich neemt. Een suggestie van deze persoon is het *levensloopbegeleiding* te noemen. Een ander stelt dat de term *levenscoaching* suggereert dat deze persoon het hele leven blijft. Belangrijk is het begrip *levenscoaching* in te kaderen.
- Denk na over het moment van het inzetten van levenscoaching, zegt een coach. Eén van de gecoachten had eigenlijk te weinig ruimte om de regie zelf te pakken.

Specifieke autisme tips

- Bijna alle coaches geven aan dat het voor het effect van de coach nuttig is om voldoende ervaring te hebben met autisme; bijvoorbeeld over de werking van overprikkeling en informatieverwerking. Mensen leren hun autisme vaak camoufleren en laten daardoor sociaal wenselijk gedrag zien, waar een ervaren coach mee om moet kunnen gaan.
- Daarnaast is het volgens de coaches goed om voldoende methodieken op zak te hebben, of de wil te hebben om zich daarin te verdiepen (bijvoorbeeld omgaan met overprikkeling, *mindmap*, Socaratisch coachen, Relatiediagram of *Mindfulness*).
- Een tip van een coach is het verkennen van hoe overprikkeling bij de betreffende persoon werkt om met elkaar na te gaan wanneer het nodig is dat iemand anders tijdelijk de regie (gedeeltelijk) overneemt.

Tips ten aanzien van de houding van de coach

- Flexibel kunnen zijn en aansluiten bij de behoefte van cliënt; wie heb je voor je en wat vindt die persoon fijn of heeft hij nodig?
- Nieuwsgierigheid en interesse tonen in de gecoachte; echt oprecht willen weten hoe iets werkt en dat ook uitstralen.
- Om mensen te kunnen coachen moet je als coach beschikken over zelfreflectie.
- Een tip is om de gecoachte te helpen om zelf de regie te pakken. Het belangrijkste is dat de gecoachte het gevoel blijft houden dat hij de controle heeft. Daarin zit de kracht. Niet voordoen, maar ernaast gaat zitten en het de persoon met autisme zelf laat doen.
- Een andere coach geeft als tip dat gelijkwaardigheid (tussen de coach en de gecoachte) heel belangrijk is.
- Net zoals de gecoachten geven ook de coaches als tip dat je tijdens het contact ook over alledaagse dingen moet kunnen praten, zoals over de plannen voor het weekend.



- Een suggestie van een coach: maak een *mindmap* van de kwesties waar de persoon met autisme mee worstelt. Onderzoek vervolgens op basis van deze *mindmap* oorzaken en oplossingen.
- Een coach geeft aan dat een coach in de ogen van deze persoon iemand is met professionele distantie. Deze coach wijst erop alert te zijn op het niet te vriendschappelijk omgaan met de gecoachte. Wees alert op afstand - nabijheid.

“Als hulpverlener ben ik veel praktischer ingesteld. Nu leun ik meer achterover, luister meer, denk mee. Verschil andere hulpverlening: veel meer vraaggericht.”

Tips ten aanzien van het project Levenscoaching

- Een coach geeft aan dat het, om een goed project neer te zetten, nodig is om als projectteam een team zijn. Dat gevoel wordt gemist. Vaak is niet iedereen aanwezig bij de teamvergaderingen en de tijd tussen de bijeenkomsten is lang. Meer tijd en ruimte daarvoor zou fijn zijn want juist de uitwisseling is nuttig. (“Op LinkedIn kijkt niemand”)
- Een coach geeft aan meer geschoold te willen worden in coachingsvaardigheden.
- Een andere coach geeft als tip om met het projectteam in overleg te gaan over specifieke thema’s waar zij mee te maken hebben.
- Een coach geeft aan dat het team soms met andere dingen bezig is dan de projectleiding:

“Vanuit het projectteam ben ik op zoek naar hoe je iemand met autisme goed kunt coachen, terwijl vanuit de projectleiding meer werd gedacht van ‘wat is levenscoaching en hoe verkoop ik het’. Wij waren inhoudelijk op zoek; *wat is het en hoe ziet het er uit?* Van ons wordt verwacht dat wij het uitdragen als term, terwijl wij zoekende zijn naar wat er past bij een persoon. Het wordt zo als product neergezet, terwijl voor ons nog niet zo helder is wat het product uiteindelijk is. Is het wel een product of is het een omslag in denken?”

- De informatiebijeenkomsten, trainingen en ervaringsverhalen vanuit het project, zetten mensen aan het denken, geeft een coach aan. Dat is heel belangrijk voor het vervolg. Daar mag meer de focus op.
- Uitwisselen van ervaringen:
 - Een coach geeft aan het lastig te vinden te bepalen wat te doen als de gecoachte de regie niet pakt. Daar zou je afspraken over kunnen maken: wanneer neem je het over?
 - “Hoe stem je af met een eventuele hulpverlener die de gecoachte ook heeft?”, vraagt een coach zich af.
 - Wat als het doel waarmee je startte niet gehaald wordt? En als je wilt overdragen maar er is niet één-twee-drie iemand anders voor de persoon in kwestie?



6 CONCLUSIES

Op basis van de interviews kunnen we de volgende conclusies trekken:

De kern van levenscoaching

Levenscoaching heeft drie kenmerken, zo blijkt uit de leergeschiedenis:

1. Regie bij de gecoachte.
2. Coaching betreft alle levensdomeinen.
3. De invulling van de levenscoaching heeft geen blauwdrukarakter, maar sluit naadloos aan bij de behoeften van de gecoachte; frequentie, manier van contact, plek waar de ontmoeting plaats vindt en de inhoud van de contactmomenten.

Waarin verschilt levenscoaching van hulpverlening?

Uit de interviews blijkt dat de levenscoaches ten eerste qua houding:

- loslaten;
- het sociaal netwerk betrekken; je werkt toe naar iemand uit het netwerk die de rol van levenscoach overneemt;
- eigen kracht aanspreken;
- werken op basis van gelijkwaardigheid, naast iemand staan.

Levenscoaching is ten tweede niet aan protocollen gebonden. Ook zijn de coaches minder gebonden aan de (bureaucratie) van de organisatie waar ze werken. Uit de interviews blijkt dat men dit waardeert, omdat men aangeeft experimenteeruimte te ervaren.

Een derde verschil is dat hulpverlening een duidelijk vooraf bepaald eindpunt heeft. Bij levenscoaching wordt hierin aangesloten bij de behoefte van de gecoachte.

Voorwaarden levenscoaching bij mensen met autisme

Uit de interviews blijkt dat levenscoaching niet in alle gevallen tot een optimaal resultaat leidt. Er kunnen een tweetal voorwaarden worden genoemd:

1. Capaciteit tot zelfreflectie bij de persoon met autisme.
2. Motivatie bij de persoon met autisme; er is een bepaalde mate van motivatie nodig om zelf de regie te kunnen nemen.

Effecten van deze pilot

De gecoachten hebben aangegeven dat levenscoaching effect heeft op hun functioneren en het contact met hun sociale omgeving (zie hoofdstuk 4). Bovendien geven de coaches aan zich ook te hebben ontwikkeld door de pilot. Daarmee kunnen we de voorzichtige conclusie trekken dat levenscoaching een gunstig effect heeft op zowel de gecoachte, als de coach.



De inhoudelijke zoektocht die sommige coaches hebben ervaren zou mogelijk voorkomen kunnen worden door meer afstemming onderling en daar waar gewenst meer sturing vanuit de projectleiding. Experimenteren en pionieren zijn inherent aan een pilot. Belangrijk is wel de coaches hierin voldoende worden gevoed door middel van uitwisseling en kennis.

Do's en don't's levenscoaching

Op basis van de interviews zijn de volgende *do's*, en één *don't* gedestilleerd:

Do's:

1. Ervaring met het werken met mensen met autisme.
2. Een aantal technieken in de rugzak om coaching te kunnen geven.
3. Een open *mind*.
4. Goede voorbereiding, bepaald door de behoefte en wensen van de gecoachte. Naar aanleiding daarvan het maken van een afsprakenkader (frequentie, manier van contact, tussentijds contact opnemen). Daarbij moet de vraag altijd zijn: "Wat heb jij van de coach nodig?"
5. Flexibiliteit als het gaat om de vorm en de inhoud van de coaching (bijvoorbeeld contact via Skype).
6. De regie bij de persoon met autisme laten, dat betekent dat er nooit een blauwdruk is van hoe de coaching vorm krijgt.

Don't:

Te lang doorgaan met de levenscoaching; als de coaching niet uitwerkt zoals van te voren bepaald, dienen alternatieven te worden gezocht en deze op tijd bespreekbaar te worden gemaakt door de coach analoog aan het principe van de Korte Oplossingsgerichte Therapie (KOT); *doe meer van wat werkt en stop met dat wat niet werkt*. Indien nodig kan de gecoachte het beste zo snel mogelijk worden doorverwezen naar reguliere hulp.



BIJLAGE I Vragenlijst gecoachten

Alleen 1^e interview:

1. Waarom is gekozen voor een levenscoach?
2. Was van tevoren duidelijk voor jou wat de rol van de levenscoach zou zijn?
3. Hoe heb je de voorbereiding ervaren op een schaal van 0 tot 10?
 - a. Waarom niet een hoger cijfer?
 - b. Waarom niet een lager cijfer?
4. Zijn van tevoren afspraken gemaakt over de coaching? (verwachtingen coach en gecoachte, contactmomenten, etc.)
5. Ben jij het eens met de afspraken die gemaakt zijn? Waarom wel, niet?

Alle interviews:

6. Hoe vaak is er contact met de levenscoach?
 - a. Is dat goed, voldoende, te weinig naar jouw mening?
 - b. Waarom?
 - c. Zou je iets anders willen? Zo ja, wat?
7. Met welke reden wordt contact gelegd met de coach?
8. Op welke manier wordt contact gelegd met de coach? (bellen, mailen, vaste afspraken)
 - a. Bevalt dat?
 - b. Zo nee, hoe anders?
9. Hoelang duurt het contact? Vind je dat lang genoeg, of te lang of te kort?
10. Hoe wordt het contact met de coach ervaren op een schaal van 0 tot 10?
 - a. Waarom niet een cijfer hoger?.
 - b. Waarom niet een cijfer lager?
11. Houden jullie je aan de afspraken (zie vraag 4)? Waarom wel/niet?
12. Kun je op een schaal van 0 tot 10 aangeven hoe het met je gaat?
 - a. Waarom niet lager?
 - b. Waarom niet hoger?
13. Heeft coaching effect op:
 - a. Jezelf? Zo ja, hoe?
 - b. Je gezinssituatie? Zo ja, hoe?
 - c. Je contact met vrienden/bekenden? Zo ja, hoe?
 - d. Je school/werksituatie? Zo ja, hoe?
 - e. Je vrije tijd? Zo ja, hoe?
14. Heb je tips als het gaat om de coaching?



Bijlage II Vragenlijst coaches

1. Hoe vaak is er contact met de gecoachte?
 - a. Is dat goed, voldoende, te weinig naar jouw mening?
 - b. Waarom?
 - c. Hoe kan dat eventueel beter?
2. Met welke reden wordt contact gelegd met de gecoachte?
3. Op welke manier wordt contact gelegd met de gecoachte? (bellen, mailen, vaste afspraken)
 - a. Bevalt dat?
4. Hoelang duurt het contact? Vind je dat lang genoeg, of te lang of te kort?
5. Hoe wordt het contact met de gecoachte ervaren op een schaal van 0 tot 10?
 - d. Waarom niet een cijfer hoger?
 - e. Waarom niet een cijfer lager?
6. Houden jullie je aan de afspraken ? Waarom wel/niet?
7. Is er sinds het begin van de coaching iets veranderd in je houding/bij jezelf? (bijvoorbeeld door de training, bijeenkomsten of het contact met de gecoachte) Zo ja, waardoor?
8. Heb je tips als het gaat om levenscoaching?

Meer informatie over het AEK project vind je op <http://www.autismeoverijssel.nl>.