

# Onderzoek: Wat heb je aan een coach?

2701 woorden • leestijd is 14 minuten •  [Opslaan](#)

**Coachpraktijken schieten als paddestoelen uit de grond. Wat levert coaching nu eigenlijk op? De stand van de wetenschap, de mening van experts plus het eerste grote tevredenheidsonderzoek in Nederland, door Psychologie Magazine.**

Of mensen nou wakker liggen van hun baan, hun relatie, een ziekte of de zorg om kinderen of ouders: het wemelt in Nederland van de coaches die kunnen helpen hun problemen op te lossen. De afgelopen vijf jaar steeg het aantal coaches met 66 procent: inmiddels zijn het er maar liefst 63.000. Het aantal stress- en burn-outcoaches is de afgelopen twintig jaar zelfs vertienvoudigd.

Interviews en video's

## **Dankzij mijn coach**

[8 mensen over hun levensveranderende inzicht »](#)

Gaat dat wel goed? Tweederde van de bedrijfsartsen en psychologen maakt zich zorgen over de wildgroei aan coaches op het gebied van stress en burn-out, blijkt uit een rondvraag van Omroep Max. De titel is niet beschermd: iedereen mag een bordje 'coach' op zijn deur timmeren en klanten ontvangen. Zijn ze allemaal wel betrouwbaar en kundig genoeg? Daar is nu te weinig zicht op, zeggen deskundigen.

Hoe coachzoekers hun weg vinden, zocht Psychologie Magazine samen met onderzoeksbureau Team Vier uit in een groot representatief onderzoek onder ruim 500 Nederlanders. Bij welke problemen of vragen stappen we naar een coach en wanneer liever naar een psycholoog? Hoe zoeken we uit of we een goeie hebben? En wat levert al die coaching ons uiteindelijk op?

## ***22% van de Nederlanders zoekt op dit moment hulp bij een coach of heeft dat ooit gedaan***

Uit het onderzoek blijkt dat het een behoorlijke zoektocht is. 21 procent van de 'overwegers' zegt niet te weten hoe ze een goede coach kunnen vinden en 20 procent ziet door de bomen het bos niet meer. Terwijl er wel behoefte is aan coaching: 1 op de 5 Nederlanders heeft op dit moment een vraag of probleem waarbij ze graag professionele hulp zouden willen. Bijna een kwart (22 procent) loopt bij een coach of heeft dat ooit gedaan. In de huidige samenleving, waarin we zelf verantwoordelijk zijn voor ons succes en geluk, kunnen we wel een steuntje in de rug gebruiken. Maar hoe vinden we nou een coach die bij ons past?

### **1. Welke coach past bij mij?**

Binnen coachingskringen wordt altijd gehamerd op de 'klik' als sleutel tot succes. Uit het onderzoek van Psychologie Magazine blijkt dat 86 procent van de Nederlanders daar in de zoektocht naar een coach dan ook met name op zou letten. Wie een coach aardig vindt, heeft al een groot deel gewonnen, zo is de heersende gedachte. Maar dat ligt iets genuanceerder, blijkt uit een grootschalige studie van de Vrije Universiteit in Amsterdam en de universiteit van Sydney in 34 landen.

Een goede relatie tussen beide partijen is inderdaad ontzettend belangrijk, maar er hoeft geen gevoelsmatige klik te zijn. Veel belangrijker is het om op één lijn te zitten wat betreft het doel van de coaching, en hoe dat wordt bereikt – twee andere ingrediënten van een goede relatie. Ook blijkt uit het onderzoek dat coach en coachee qua persoonlijkheid niet op elkaar hoeven te lijken – ze kunnen best elkaars tegenpool zijn en toch een geslaagd traject doorlopen.

Kortom, een coach selecteren gaat niet zoals we een vriend selecteren: hebben we raakvlakken en zouden we het leuk hebben in de kroeg? Beter is het om een zakelijke bril op te zetten: komen we overeen wat betreft het doel van de coaching? En kunnen we dit traject samen op een prettige manier doorlopen? Als dat wel snor zit, dan is de kans van slagen groot.

Ook vertrouwen en empathie zijn belangrijk, blijkt onder andere uit een recent onderzoek van de universiteit van Zürich naar het effect van psychotherapie. Want wie een therapeut of coach niet vertrouwt, zal hem ook minder toevertrouwen en minder van hem aannemen.

'Of een goede relatie erin zit, weet je vaak al tijdens het intakegesprek,' zegt Yvonne Burger, hoogleraar aan de Vrije Universiteit, die onderzoek doet naar de effecten van coaching en coaches opleidt. Burger adviseert om met zeker twee coaches in gesprek te gaan alvorens een keuze te maken. Dat kan niet altijd, aangezien ongeveer de helft van de mensen een coach krijgt toegewezen via de werkgever.

Toch is het belangrijk om aan de bel te trekken als na het intakegesprek het vertrouwen in een goede samenwerking ontbreekt. Hoe enthousiast en gemotiveerd iemand ook is voor het traject, als de relatie niet goed is, is de kans klein dat het iets oplevert, blijkt uit het Nederlands-Australische onderzoek.

### **Provocerend of liever empathisch?**

Een ander struikelblok in de zoektocht naar een geschikte coach zijn alle technieken, methodes en benaderingen die je om de oren vliegen. Er zijn online-coaches, wandelcoaches, mindfulnesscoaches, werkcoaches, danscoaches, biografische coaches, natuurcoaches, paardencoaches. Sommige herstellen het contact met je lijf, terwijl andere juist orde scheppen in je bovenkamer.

Ook qua stijl verschillen ze van elkaar. Burger: 'Sommige zijn confronterend en provocerend, andere hebben een meer empathische aanpak. De ene komt meer met suggesties, de andere verheldert vooral iemands doelen en de stappen daarnaartoe.'

Voor de effectiviteit maakt het weinig uit of een coach vooral technieken gebruikt uit bijvoorbeeld de positieve psychologie, voice dialogue of rationeel-emotieve therapie, blijkt uit onderzoek van hoogleraar en coachingsdeskundige Erik de Haan. Wat iemand kiest is vooral een kwestie van smaak. Houdt diegene van een zakelijke of een informele toon? Vindt hij het fijn om gedachten te ordenen op papier, of komt hij liever al wandelend tot antwoorden?

### **2. Hoe weet je of een coach betrouwbaar is?**

Het ontbreken van een beroepsbescherming maakt het lastiger om te weten of een coach professioneel is of niet. Terwijl iemand die is uitgevallen door een burn-out of ernstige stressklachten heeft, erg kwetsbaar is. Het is dan extra belangrijk om te weten dat degene die je in vertrouwen neemt kundig, ervaren en betrouwbaar is.

Gelukkig is er een aantal dingen waar je op kunt letten. Zo is het een goed teken wanneer een coach erkend is door de NOBCO, ICF, EMCC, Noloc, LVSC of StiR, de belangrijkste beroepsorganisaties voor coaches, of een EQA-opleiding heeft gevolgd of een EIA-keurmerk heeft. Van een gecertificeerde coach staat vast dat hij succesvol een erkende opleiding heeft gevolgd, voldoende werkervaring heeft, aan intervisie doet en erkende bijscholing volgt.

Hoogleraar Yvonne Burger: 'Voor cliënten moet duidelijk zijn hoe de coach verantwoording aflegt voor zijn werkwijze en zich professionaliseert. Heeft iemand een supervisor of feedbacksessies met collega's? Het is belangrijk dat hij aantoonbaar op zichzelf reflecteert en zichzelf blijft ontwikkelen.' Die check zou makkelijker moeten zijn, vindt 69 procent van de Nederlanders. Wat dat betreft valt er nog een professionaliseringsslag te maken.

Nog een voordeel van een registratie is dat een coach zich moet houden aan een ethische gedragscode: dat hij cliënten respectvol behandelt en vertrouwelijk omgaat met gegevens, bijvoorbeeld.

## Geen bewijs

Is iemand met een registratie 'dus' een goede coach? Niet per se, nuanceert NOBCO-bestuurslid Charlotte van den Wall Bake. 'Als iemand tijd en geld in zijn accreditatie heeft gestopt, is dat een indicatie dat diegene serieus met het vak bezig is. Het geeft geen honderd procent zekerheid of hij voor jou een goede coach is, maar de kans is wel groter.'

Toch blijft het landschap versnipperd. Ook een spirituele coach kan een gecertificeerde opleiding doorlopen en een keurmerk binnenhalen. Bovendien gebruiken coaches honderden verschillende instrumenten, modellen en methodes, die lang niet allemaal bewezen effectief zijn. Zo is er geen wetenschappelijk bewijs voor de werking van kristaltherapie, rebirthing en astrologische coaching.

Zelfs populaire methodes als neurolinguïstisch programmeren (NLP), het enneagram en de Myers-Briggs Type Indicator zijn wetenschappelijk niet onderbouwd. Wat overigens niet wil zeggen dat mensen er daardoor niks aan hebben. Wetenschappelijk bewijs is er wel voor bijvoorbeeld technieken uit de mindfulness, rationeel-emotieve therapie (RET), wandelcoaching, positieve psychologie en Acceptance and Commitment Therapy.

Ook persoonlijkheidsvragenlijsten als de Big Five en HEXACO, waarmee sommige coaches werken, zijn goed onderbouwd. Volgens De Haan is het dan ook een pre wanneer iemand een wetenschappelijke opleiding heeft afgerond op een gebied als psychologie, sociaal werk, executive coaching of psychotherapie. 'Dat vergroot de kans dat hij werkt met modellen en methodes met wetenschappelijke onderbouwing, en op de hoogte is van psychologische mechanismen die bij coachinggesprekken een rol kunnen spelen.'

## Hulpverlenerssyndroom

Er zijn meer signalen waaraan een goede coach te herkennen is, blijkt uit onderzoek van de James Cook universiteit in Australië. Een goede coach is eerlijk, empathisch, georganiseerd, heeft zelfvertrouwen en communiceert helder. Ook is het volgens de onderzoekers slim als mensen een coach uitzoeken die ervaring heeft binnen hun vakgebied of met het probleem waarmee ze rondlopen.

Ervaring hoeft niet per se persoonlijke ervaring te zijn; dat iemand zelf is opgekrabbeld na een burn-out, maakt hem niet per se een goede begeleider voor iemand anders. Natuurlijk kunnen persoonlijke ervaringen nuttig zijn, blijkt uit onderzoek van onder meer de Amerikaanse Marquette universiteit – zolang dat niet de enige inbreng is. We kunnen vraagtekens zetten bij een coach die vooral over zichzelf praat, of dingen zegt als: 'Weet je wat jij moet doen.'

Coachfinder.nl

**Gun jezelf een goede coach**

[Ontdek welke coach bij je past »](#)

Yvonne Burger: 'Er zitten coaches bij met het zogenoemde hulpverlenerssyndroom: goedbedoelende mensen die vooral vanuit hun eigen behoefte anderen willen helpen. Terwijl een goede coach de behoeften van de coachee centraal stelt.'

Omdat ongeveer de helft van de mensen een coach vindt via de werkgever, is een belangrijk aandachtspunt dat die persoon niet te veel werknemers van een bedrijf begeleidt. 'Dan wordt een coach te veel in een organisatie gezogen en is het lastig om onbevooroordeeld te blijven,' stelt Burger. Ook de vertrouwelijkheid kan dan in het geding komen. Het is heel logisch dat mensen twijfels hebben bij een coach die ook hun leidinggevende begeleidt.

### **3. Wat bepaalt het succes van een coachingstraject?**

Iets veranderen – of dat nou te maken heeft met levensstijl, werk of relatie – lukt alleen als mensen dat zelf willen. Het onderzoek van Psychologie Magazine laat zien dat 44 procent naar een coach gaat op aanraden van of in overleg met de werkgever. Op zich hoeft dat geen probleem te zijn, mits iemand echt gemotiveerd is.

Intrinsieke motivatie is bepalend voor een succesvol traject, blijkt uit onderzoek van de Vrije Universiteit. Wanneer iemand min of meer wordt gedwongen, is dat gedoemd te mislukken – alleen al omdat coachees ook thuis actief aan de slag moeten. 'Meestal krijg je huiswerk mee en moet je bijvoorbeeld een vragenlijst invullen, feedback vragen aan collega's of oefenen met nieuw gedrag,' zegt Miriam Oude Wolbers, zelf coach en bestuurslid van NOBCO. 'Dat is makkelijker op te brengen als je gemotiveerd bent.'

Daarnaast is het heel belangrijk om te weten wát je precies wilt veranderen. Als dat nog niet helemaal helder is, kan een coach je ondersteunen bij het formuleren van heldere doelen, maar je moet er volledig achter staan. Het heeft immers weinig zin aan de slag te gaan met een doel dat niet helemaal het jouwe is. 'Coaching levert het meest op als er concrete doelen zijn en daarover ook overeenstemming is,' legt Oude Wolbers uit. 'Naast een goede samenwerking is dat van grote invloed op het succes van het traject, blijkt uit onderzoek.'

### **Positief en toekomstgericht**

Maar alleen motivatie en een helder doel volstaan nog niet. Want zelf zijn mensen misschien veranderd na een coachingstraject, hun omgeving is dat niet. Eenmaal weer aan het werk of thuis in hun drukke gezin bestaat de kans op een keiharde terugval. Een goede coach anticipeert daarop.

Uit onderzoek van psycholoog Kenneth Nowack blijkt dat gemotiveerde cliënten de grootste successen behalen als ze concrete als-dan-plannen formuleren tijdens de coaching. In zo'n plan staat kort en bondig hoe iemand zich aan zijn doelen houdt wanneer er een struikelblok op zijn pad komt. Bijvoorbeeld: 'Als ik merk dat ik gestrest word, dan ga ik een blokje om'. Of: 'Als een collega een vervelende opmerking maakt, dan haal ik tien seconden diep adem.'

Ook coaches met een positieve toekomstgerichte insteek leveren vaker opgeknapte coachees af, blijkt uit onderzoek van de Cape Western Reserve University. Proefpersonen die met een geschoolde coach moesten praten over hun verlangens en dromen werden vergeleken met proefpersonen die moesten focussen op wat er niet goed ging in hun leven. De hersenactiviteit van beide groepen werd in kaart gebracht tijdens een van de coaching-sessies.

De proefpersonen uit de 'positieve coachingsgroep' hadden meer activiteit in de hersengebieden die te maken hebben met visie en verbeelding. Ze zagen meer mogelijkheden, wat volgens de onderzoekers een flinke slinger geeft aan het leervermogen. Bij de proefpersonen uit de 'probleemgerichte coachingsgroep' zagen de onderzoekers een tegengesteld effect. De proefpersonen klaptten dicht en er was minder activiteit te zien in de hersenen.

Het onderzoek maakt duidelijk dat problemen niet onder het tapijt geschoven hoeven te worden, maar dat het wel veel effectiever is om jezelf te ontwikkelen vanuit wat goed gaat, en waar je op hoopt en naartoe wilt.

### **4. Wanneer kun je beter naar een therapeut?**

Soms pakt een coachingstraject niet goed uit. Bij een recent onderzoek aan de universiteit van Oxford onder 111 coachees gaf 26 procent aan dat er psychologische problemen bleken te spelen waar de coach niets mee kon. Wie kampt met persoonlijkheidsproblematiek of dieperliggende kwesties zoals depressie, verslaving, gecompliceerde rouw, eetproblemen, neuroses of extreme vermoeidheid, kan beter naar een psychotherapeut gaan, stelt professor Meg Jordan van het California Institute of Integral Studies.

Jordan inventariseerde de verschillen tussen therapie en coaching in een overzichtsstudie. 'Een therapeut brengt – zo grondig als nodig is – in kaart hoe iemands gedachten, gevoelens, gedrag, gezondheid en eerdere ervaringen met elkaar samenhangen. Soms is dat inzicht nodig om problemen op te lossen en verder te komen.' Coaching duurt vaak korter en is oppervlakkiger dan therapie. Het leent zich daardoor minder goed voor hulpvragen met dieperliggende oorzaken of trauma's.

Al is er een flink grijs gebied. Bij bijvoorbeeld een burn-out kan het uitsluitend om een scheve werk-privébalans gaan, maar er kunnen ook allerlei psychische problemen spelen – en ook daarin zijn weer verschillende gradaties. Een belangrijk signaal dat een coach onvoldoende hulp kan bieden, is als er geen vooruitgang wordt geboekt tijdens de sessies, stelt Yvonne Burger. 'Een goede coach signaleert dat en verwijst je dan door naar iemand die wel kan helpen.'

## 5. In korte tijd echt iets veranderen, kan dat eigenlijk wel?

Coaching is een relatief jong vak en staat wetenschappelijk nog in de kinderschoenen. Toch zijn de eerste onderzoeksresultaten gunstig. Uit twee recente meta-analyses, kritische analyses van de gerandomiseerde onderzoeken die tot nu toe zijn gedaan, blijkt dat coaching op de werkvloer positieve effecten heeft op de prestaties, vaardigheden, coping-mechanismen, het welbevinden en de zelfregulatie van coachees.

Ook wandelcoaching helpt, blijkt uit onderzoek van omgevingspsycholoog Agnes van den Berg. Na een traject van vier wandelingen en opdrachten hadden proefpersonen minder last van burn-out, stress en concentratieproblemen. Ook waren ze milder, hadden ze een hogere zelfwaardering en maakten ze meer toekomstplannen.

Wie gemotiveerd is en een coach heeft gevonden met wie het goed klikt, kan in drie tot twaalf sessies veel bereiken, weet Yvonne Burger. 'Zolang het niet om heel diepgaande veranderingen gaat, is een relatief kort traject genoeg. Als het om iets heel concreets gaat, bijvoorbeeld hoe iemand beter met lastige situaties kan omgaan, kan één sessie zelfs al een groot effect hebben.'

Ook de coachees uit ons onderzoek zijn positief. Volgens 77 procent van de coachees heeft de coach hen (heel erg) goed ondersteund bij het bereiken van hun doelen. 52% was achteraf liever eerder naar een coach gegaan. Slechts 5 procent zegt dat zijn coach hem (helemaal) niet goed heeft geholpen.

Dat zijn veelbelovende resultaten. Vroeger impliceerde coaching automatisch dat je een probleem hebt. Tegenwoordig verleent het juist status: 72 procent van de coachgebruikers vindt gecoacht worden een teken dat je de regie van je leven in eigen handen neemt. En dat past helemaal in deze tijd.

## Elke week een coach cadeau

Kun je ook wel de hulp van een coach gebruiken? Op [Coachfinder.nl](https://coachfinder.nl) vind je meer dan 250 betrouwbare coaches die je kunnen helpen; bij concrete werkkwesties; worstelingen met levensvragen en alles daartussenin. Deze maand geven we vier trajecten weg. Ga naar [Coachfinder.nl/wineencoach](https://coachfinder.nl/wineencoach)

De cijfers in dit artikel zijn afkomstig uit een representatief onderzoek van bureau Team Vier onder 511 Nederlanders (18+). Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Psychologie Magazine.

Bronnen o.a.: E. de Haan, Y. Burger e.a., *A large-scale study of executive coaching outcome. The relative contributions of working relationship, personality match, and self-efficacy*, Consulting Psychology Journal, Practice and Research, 2016 / K. Nowack, *Facilitating successful behavior change. Beyond goal setting to goal flourishing*, Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 2017 / T. Theeboom, *Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context*, The Journal of Positive Psychology, 2014

## Top 5 thema's waarmee mensen bij een coach aankloppen

1. Stress en burn-out (30%)
2. Passend werk vinden (30%)
3. Werk-privébalans (24%)
4. Grenzen stellen (mening geven, assertiviteit) (20%)
5. Milder worden naar jezelf en/of anderen (minder perfectionistisch) (18%)

Het gaat veelal om werkgerelateerde vragen omdat mensen vaak in overleg met hun werkgever besluiten om naar een coach te gaan.

## Top 5 levensfasen waarin mensen een coachingstraject starten

1. Toen ik vastliep in mijn werk (34%)
2. Tijdens een grote carrièrestap of nieuwe baan (28%)
3. In een fase waarin ik chronisch ziek werd (10%)

4. In een fase met grote veranderingen, zoals een verhuizing of geboorte van kind(eren) (8%)
5. Tijdens relatieproblemen (6%)

## De 5 belangrijkste criteria waarop mensen hun coach hebben gekozen

1. Toegewezen gekregen (43%)
2. De klik (35%)
3. Op basis van bepaalde karaktereigenschappen, zoals warmte, analytisch vermogen of durven confronteren (20%)
4. Dichtbij/goed bereikbaar (18%)
5. Hij/zij is ervaren (15%)

## Redenen om naar een coach te gaan in plaats van een psycholoog of psychotherapeut

1. Ik kreeg het vergoed door mijn werkgever (36%).
2. Deze coach sloot meteen aan bij mijn zoekvraag (26%).
3. Ik vind mijn problemen niet zo 'zwaar' dat ik er een psycholoog of therapeut bij nodig heb (22%).
4. De drempel is lager om naar een coach te gaan (18%).
5. Bij een coach heb ik het traject meer in eigen hand (16%).

## Gemiddeld aantal sessies waarin een coachtraject werd afgerond:

63% is binnen zes sessies klaar

28% 0-3 sessies

35% 4-6 sessies

36% 7 of meer sessies

## De opvallendste resultaten

- ▶ 79% van de mensen die coaching heeft gevolgd is positief.
- ▶ Ruim driekwart vindt dat de coach hem (heel erg) goed heeft geholpen bij het bereiken van zijn doelen
- ▶ 52% vindt achteraf zelfs dat hij veel eerder naar een coach had moeten stappen
- ▶ 21% heeft minder positieve ervaringen met coaching. Redenen zijn onder meer: onbegrip, zich niet gehoord voelen, geen klik, oefeningen die niet aansloten bij iemands belevingswereld, te 'zweverig', te weinig resultaat
- ▶ 1 op de 5 Nederlanders heeft op dit moment een vraag of probleem waarbij hij graag professionele hulp zou willen
- ▶ 12% van de Nederlanders heeft wel eens een coach overwogen maar niet gebruikt. Een deel van deze groep (21%) weet niet hoe hij een goede coach kan vinden en/of ziet door de bomen het bos niet meer (26%)
- ▶ 86% van de 'overwegers' vindt de 'klik' het belangrijkste. In de praktijk krijgt de grootste groep mensen echter een coach toegewezen, bijvoorbeeld door zijn werkgever
- ▶ 80% van de coachgebruikers vindt het niet belangrijk te weten of de methoden en technieken die een coach gebruikt(e) wetenschappelijk bewezen zijn, als het voor hem maar werkt
- ▶ 45% van de Nederlanders denkt dat coaches die zelf iets ingrijpends hebben meegemaakt beter zijn dan coaches zonder deze levenservaring
- ▶ 34% van de Nederlanders denkt dat coaches sowieso maar wat aanrommelen
- ▶ Van de coach-gebruikers stappen mannen eerder direct naar een coach met een vraag of probleem
- ▶ Vrouwen proberen het vaker eerst op te lossen door er met vrienden en familie over te praten, of door online informatie te zoeken

### Meer lezen?

*Coaching werkt!*, Miriam Oude Wolbers en Margreet Steenbrink, Boom, € 23,50.

*Coaching met collega's*, Yvonne Burger en Erik de Haan, Van Gorcum, € 34,95.

**COACHING** // 10 OKTOBER 2019

auteur

**Judith van Ankeren**

» [profiel van Judith van Ankeren](#)

auteur

**Otje van der Lelij**

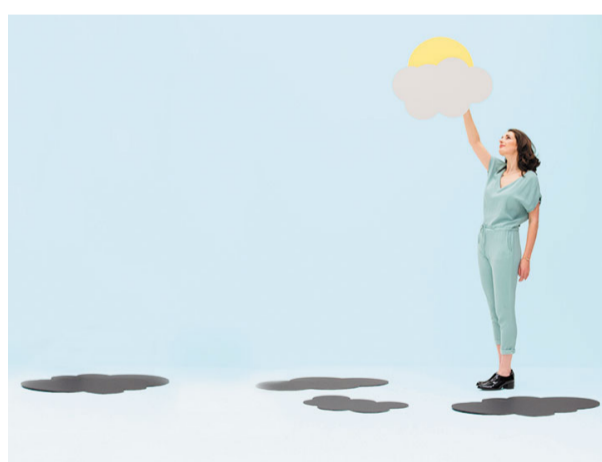
» [profiel van Otje van der Lelij](#)

## DIT VIND JE MISSCHIEN OOK INTERESSANT



Artikel

**5 vragen waarbij een coach je kan helpen**



Interview

**Sanny Verhoeven-Ruis over de boeken die haar hebben geraakt**

Gesponsord artikel

**Vind rust met mindfulness**

Met deze effectieve online training leer je omgaan met stress en te genieten van het moment.

» [Lees verder](#)

» [Ja, dat wil ik!](#)

» [Lees verder](#)



Training

**Coach worden: de**



Artikel

**Ik heb een**



Interview

**Ralf over**

## eerste stap

» Lees verder



Artikel

**Bij de coach: Kees heeft faalangst en hartkloppingen**

» Lees verder

## geweldig verhaal

» Lees verder



Artikel

**Daarom werd ik coach: 'Voor het eerst doe ik wat ik zélf ...**

» Lees verder

## coaching: 'Ze hielp mijn gedachten ontwarren...

» Lees verder



Interview

**Laurens over coaching: 'Ik ging mezelf afvragen of het...**

» Lees verder

## MEER OVER...

[Hoogsensitief](#)

[Liefde](#)

[Autisme](#)

[Slapen](#)

[Mindfulness](#)

[Werk](#)

[Borderline](#)

[Relax! 24 oefeningen om te ontspannen](#)

[Eerste hulp bij liefdesverdriet](#)

[21 dingen waaraan je een narcist herkent](#)

[Hoogsensitief? 9 meestgestelde vragen](#)

[De 9 kenmerken van borderline](#)

[De 7 denkfouten bij jaloezie](#)

[Psychopathie Checklist](#)

[Het geheim van een levenslange goede relatie met je kind](#)

[Zo help je een hooggevoelig kind](#)

[Zo herken je een gaslighter](#)

[Hoe herken ik het syndroom van Asperger?](#)

BLIJF OP DE HOOGTE

Als eerste ons laatste nieuws

MELD JE AAN

[contact](#) [disclaimer](#) [privacy statement](#) [abonnementsvoorwaarden](#) [colofon](#) [faq](#) [adverteren](#)

[Vrij Nederland](#) | [Yoga Magazine](#) | [Psychologie Magazine](#) | [Happinez](#) | [Coachfinder](#)

BTW-nummer: NL001670682B01 | KvK-nummer: 33071833