

RICHTLIJN CONTRA-INDICATIE PROEFCLIËNTEN

Wij begeleiden ‘gezonde mensen’: mensen die handelings- en wilsbekwaam zijn en vrij in het maken van keuzes met betrekking tot hun gedrag.

Niet iedereen die zich aanmeldt als proefcliënt mag door jou als aspirant-coach gecoacht worden. Denk hierbij aan mensen die een psychische aandoening hebben, onder behandeling staan van een arts of therapeut, mensen die gedragsbeïnvloedende medicijnen slikken, of die teveel alcohol, drugs of medicijnen gebruiken etc. Gebruik hierbij je gezonde verstand, wees je bewust van jouw expertise als coach, leer “nee” te zeggen tegen mensen die je niet mag begeleiden en zoek de grenzen niet op. Alleen dan doe je positieve en constructieve leerervaringen op.

We werken met drie verschillende categorieën m.b.t. contra-indicaties.

1. Rode vlag

Rode vlaggen vallen buiten de competenties van de (leefstijl)coach. Deze vlaggen kunnen duiden op onderliggende **psychiatrische problematiek**. Indien er sprake is van een rode vlag dan mag je deze cliënt **niet** begeleiden. Je kan hierbij denken aan:

- Angst- en paniekstoornis
- Depressie
- Medicatiegebruik voor depressie (korter dan 1 jaar)
- Persoonlijkheidsstoornis (o.a. borderline)
- Psychotische stoornis
- Eetstoornis (anorexia nervosa en boulimie)
- Verslaving
- Burn-out
- ADD & ADHD
- Autisme Spectrum Stoornis
- Dwangstoornis

2. Oranje vlag

Lichamelijke klachten en aandoeningen, medicijngebruik of medische behandelingen die een coachtraject in de weg kunnen staan vallen onder de oranje vlag. Indien er sprake is van een oranje vlag dan verwijst je de cliënt terug naar de huisarts. De huisarts kan aangeven of je als (leefstijl)coach al dan niet met deze cliënt aan de slag mag. De huisarts blijft verantwoordelijk voor de medische begeleiding. Bijvoorbeeld:

- Kanker of kanker gehad minder dan 5 jaar geleden
- Medicijn- en drugsgebruik
- Langdurig gebruik van corticosteroïden
- Algehele malaise op regelmatige basis
- Onverklaarbaar gewichtsverlies of -toename (> 5 kg per vier weken)
- Uitvalsverschijnselen en/of uitgebreide neurologische verschijnselen
- Al langer bestaande (onverklaarde koorts) en infecties
- Constante pijn die niet afneemt bij rust
- HIV

3. Gele vlag

Gele vlaggen staan voor onderliggende emotionele en mentale problematiek. Tijdens de begeleiding kan deze problematiek een belemmering vormen waardoor coaching niet of minder succesvol is. Gele vlaggen zijn geen belemmering voor een begeleidingstraject. Deze vlaggen kunnen echter wel het resultaat van de coaching beïnvloeden.

Het kan duiden op een ontbrekende eigen regie en zelfreflectie waarbij de cliënt de verantwoordelijkheid buiten zichzelf legt. Ben alert bij de volgende kenmerken:

- Cliënt is een shopper; heeft al vele behandelingen bij diverse coaches gevolgd met weinig tot geen resultaat
- Conflicten met (leefstijl)coach of andere hulpverleners en mensen in de omgeving
- Cliënt gebruikt veel superlatieven tijdens het benoemen van de klachten of begeleidingsvraag
- Cliënt is in toenemende mate angstig, hulpeloos, machteloos of soms depressief
- Gevoel voor eigenwaarde en het zelfvertrouwen neemt af
- Positieve effecten en complimenten dragen nauwelijks bij tot trots of groei bij de cliënt.

Een relatieve contra-indicatie wil zeggen dat er een uitzondering gemaakt wordt voor het begeleiden van een proefcliënt. Dit is van toepassing bij proefcliënten met Obesitas (BMI tussen de 30 en 40). Deze proefcliënten mag je niet begeleiden als er sprake is van onderliggende aandoeningen, zoals Diabetes Mellitus en/of verhoogd cholesterolgehalte en/of verhoogde bloeddruk én de proefcliënt hiervoor medicijnen moet gebruiken. Om dit vast te stellen is bloedonderzoek door huisarts/praktijkondersteuner nodig. De (leefstijl)coach voert deze testen niet zelf uit.

NB: er is geen toestemming van de huisarts nodig, maar de proefcliënt moet wel kunnen aantonen dat de bloedwaardes in orde zijn of slechts licht verhoogd maar dat medicatie niet nodig is (uitslag van de test op papier is voldoende). Zijn de bloedwaardes niet goed, dan is er sprake van een contra-indicatie.