

# Coaches

De column 'Hersenspinzel' wordt geschreven door Augustinus voor KBO-PCOB-Goes en verschijnt digitaal 2 x per maand

Nee, nee. Dit is geen april grap. We gaan nu echt eens de coaches onder de loep nemen. En dan niet de coaches uit de sportwereld, die sporters van beide sekses begeleiden op hun weg naar goede en aansprekende prestaties, die hen misschien wel wereldberoemd kunnen maken.

Nee we gaan het nu hebben over allerlei doodgewone of minder doodgewone mensen die een bepaald leven willen opbouwen, maar dat niet zelfstandig kunnen. We zeggen wel eens dat iemand geboren is om bijv. minister of uitvinder te worden. Dan hebben we het over schepselen die dat als het ware in hun genen hebben zitten. Maar er zijn overgrote legers mensen die deze gaven niet hebben meegekregen bij hun geboorte. En dus hun stinkende best moeten doen om een zo hoog mogelijke traprede in de maatschappij te kunnen veroveren. Dan hebben we het over mensen 'die van een dubbeltje nooit een kwartje zullen worden. Terwijl dat misschien toch wel in hun genen zit.

Nu is het voor een jeugdig lid van een gezin waar bijvoorbeeld veel wordt gelezen of over allerlei 'wereldse problemen of zaken' wordt gepraat en gedacht wel iets makkelijker dan voor een jeugdig lid van – laten we het in simpele taal neerzetten – een gemiddeld gezin waar aan dergelijke onderwerpen niet of nauwelijks aandacht wordt besteed. Terwijl er daar toch genoeg lieden zijn die het wel "ver kunnen schoppen". Als ze de mogelijkheid maar krijgen.

Dat is in het ene gezin gemakkelijker dan in het andere. Dat geldt trouwens ook voor de plaats waar je woont. In Den Haag, Leiden of welke grote stad ook heb je die mogelijkheden als het ware voor het oprapen. Maar in plaatsen als onze gemeente, Son en Breugel, Joure of Surhuisterveen is dat moeilijk. Daar zijn namelijk de onderwijsmogelijkheden al veel kleiner en moet je er de 'stad voor uit'.

Heel velen slagen erin dat op eigen houtje te doen. Er zijn er echter ook die daar een 'duwtje in de rug' voor nodig hebben of soms (langdurige) begeleiding. Zo'n begeleider wordt dan in navolging van de sportwereld een 'coach' genoemd. Het is een vrouw of man die je zegt of en hoe je iets moet doen of nalaten om een 'stapje hogerop' te komen. Hoe je daarvoor het beste kunt handelen, medemensen kunt benaderen en kennis daarover vergaren. Je kunt vandaag de dag voor heel

wat onderwerpen een coach vinden. We kunnen zeggen dat ze er 'bij bosjes' zijn en dat op de meest onmogelijke of onbekende gebieden van het leven. De ene mens heeft slechts af en toe een extra duwtje nodig om haar of zijn doel te bereiken. Een ander moet daarin constant begeleid worden. Zelfs als het doel bereikt is. Soms is het niet zo ontzettend heel erg moeilijk om een bepaald doel, een bepaalde functie te bereiken, maar is het juist ontzettend moeilijk om dat doel, die functie te behouden. En dan is de steun van een kenner (m/v) onontbeerlijk en soms 'levenslang'.



Of er in 'de Staat der Nederlanden veel coaches zijn?' Krantencijfers zeggen dat er nu bij na 105.000 medemensen als coach staan ingeschreven tegen 40.000 in 2013. En dat op vele gebieden van het maatschappelijk leven. Zo zijn er nu bijna 5.600 lieden die zich bezighouden als coach op het gebied van de leefstijl. Deze coaches richten zich vooral op voeding, gedragsverandering en slaap. Je kunt geen terrein in het leven bedenken of er is wel een coach voor. Zo heb je bijvoorbeeld coaches voor mensen die een burn-out hebben of hadden, mensen die anderen op persoonlijk gebied adviseren en leiden. Er wordt wel eens gespot met die groeiende wereld van de coaches, maar het geeft ook aan dat veel mensen het moeilijk hebben om zich op bepaald bereikt niveau te handhaven.

Enne ... tenslotte zijn we er "om elkaar te helpen, nietwaar".

*Augustinus*