Uit het Dagboek van een Welzijnscoach

‘Kaardebol’

Het is maandagochtend, het is heerlijk weer en eindelijk een beetje zomer! Met mijn Volkswagen Beetle ‘scheur’ ik door het Altenase land.

Ik ben Welzijnscoach. Heb een ‘rugtas’ vol ideeën, methodieken en ervaringen. Een van de mooie dingen die ook in die tas zit is de Geluksroute van de Geluksacademie. Mee mogen denken met mensen; waar word jij nou blij van, waarvan gaan jouw ogen stralen?

Om tien uur is het koffietijd bij een meneer die ik voor het eerst ga ontmoeten! Ik heb de auto nog niet op het grind staan en kijk al een paar vriendelijke ogen…Gilles! Een vlotte man, die naar eigen zeggen 84 jaar is. Ik waag het te betwijfelen…maar goed, hij zegt het.

Hij vraagt me of ik een foto wil maken van hem naast een Kaardebol, een soort stekelige plant die ver boven hem uittorent.

“Normaliter wordt hij nooit zo hoog” straalt Gilles enthousiast, die op zijn hippe sneakers nog een kwieke indruk maakt.
Gilles poseert alsof hij nooit anders in zijn leven deed.” Ik ben 1.75 m” zegt hij, “moet je nagaan hoe hoog die plant is!”
Is eigenlijk wel iets voor in de krant opper ik…
Even later heb ik zijn ‘ontdek-tuin’ bekeken, met leuke hoekjes en Latijnse namen van wat planten gehoord die ik probeer te onthouden, waarvan ik eigenlijk al weet dat het zonder succes zal zijn.



“Koffie dan maar?” Ja graag, moet nog beetje wakker worden geloof ik.

Gilles vertelt me iets over zijn leven en ik mag samen met hem meedenken wat hij fijn zou vinden om het leven èn hem nog meer tot zijn recht te laten komen. En daar hoort ook verbinding met andere mensen bij.

“Het is soms wel stil” zegt hij wat peinzend. “En hoe ouder je wordt hoe lastiger dat ook wordt, het wordt meestal niet beter.”

Gilles is een man met een boeiend levensverhaal, gevuld met vele interesses en talenten.
Er komen meteen al geweldige ideeën bij mij langs en ik ben blij en dankbaar dat ik even mag ‘meereizen’
Samen komen we op aanknopingspunten die we verder kunnen onderzoeken. Dingen die maken dat je ergens naar uitkijkt, maar waar je ook van grote waarde kunt zijn!

“Nu weet je van alles over mij, maar ik nog niks over jou” zegt Gilles. Wat een leuk gesprek vind ik dit en hoe bijzonder is het dat ik het gevoel heb dat ik hier eigenlijk al jaren over de vloer kom! Spontaan vertel ik ook over mijn leven, mijn werk en wie ik ben. Gilles luistert aandachtig.

Ruim een uur later sta ik weer buiten met een prachtige boeket hortensia’s die Gilles vers uit de tuin heeft gesneden. We hebben de kaardebol nog even samen opgemeten…hij is 80 cm langer dan Gilles zelf, dus 2.55 m.
“Niet overdrijven hè grapt hij.” Nee, echt het klopt!
“De kaardebol heet zo omdat de stekels van distelachtige plant vroeger werden gebruikt om schapenwol te kammen (kaarden) tot een fijnere structuur” weet Gilles me te vertellen.
Hij wijst me ook op de bladstelen waar regenwater in blijft staan…mini vijvertjes voor insecten en ander vliegend gedierte. Over een flinke week bloeit deze mooie plant. Vol met blauwe bloempjes, een wondertje!
Wéer wat geleerd.
Over twee weken ben ik er weer, spreken we af, supergezellig. Ik kijk er nu al naar uit!

Bettina

Een afspraak…

Zondagavond. Gewoontegetrouw kijk ik in de agenda voor de volgende week. Maandagochtend om 10 uur een afspraak. Woensdagmiddag 14.30 uur een bezoek aan de oogarts en vrijdagmorgen een onderhoudsbeurt aan de CV. Een rustige week. De rest van de week vul ik met wat tuinwerk, boodschappen doen en lezen. En een bezoekje brengen bij een kennis.

Ik, Gilles, ben een alleengaande man van 84. En dan heb je normaal de drukste tijd van je leven wel achter de rug.

Het is maandagmorgen…met enige spanning kijk ik uit naar het bezoek van Bettina. Zo heet de mevrouw die met me heeft afgesproken. Ze komt namens Surplus. Wil kennismaken en heeft misschien wel wat plannetjes voor wat meer aanspraak of actie. Want daarom is de afspraak gemaakt. Dat ik wel wat meer aanspraak fijn zou vinden heb ik aangegeven bij Buurtzorg. Zij kwamen drie maal daags mijn ogen druppelen, met natuurlijk gelijk een babbel.

Nu is dat gestopt en werd het dus weer wat stiller in huis. Dus vandaar. Niet dat ik eenzaam ben. Maar zo af en toe een onverwachts bezoekje of een uitje zou ik wel fijn vinden. En Buurtzorg heeft dat doorgegeven aan Bettina. En zij is de mevrouw die namens Surplus probeert wat contacten te regelen. ‘k Ben benieuwd.

Ik heb me voorgenomen om niet het achterste van mijn tong te laten zien. Voor je het weet wordt alles weer in een verslag vastgelegd. Of in één of andere commissie besproken. En dat wil ik niet. Maar we zullen zien. Om tien uur rijdt er een rood autootje mijn grindpad op. ‘k Ga naar buiten om mijn bezoek te verwelkomen. Die staat inmiddels met bewondering naar de zee van kleurrijke hortensia’s in de voortuin te kijken.



We schudden elkaar de hand en kijken elkaar aan. Leuke oogopslag! Zij benieuwd en ik benieuwd. Als we gezeten zijn laat Bettina weten dat ze het een mooi plekkie vindt. De tuindeuren staan open en de tuin lokt. Ze kijkt rond…”veel boeken!”
Onze echte kennismaking begint, ik vertel hoe oud ik ben en dat ik alleen woon, gescheiden ben en vader van drie jongens.
En als je mij vraagt wat te vertellen heb ik daar geen enkele moeite mee, ondanks mijn voornemen om niet het achterste van mijn tong te laten zien…

Na enige tijd draait het gesprek. Ik vraag Bettina of ze nu eens wat over haar en Surplus wil vertellen. En ook dat gebeurt, over man en kinderen en waar ze woont. Maar ook over haar muziek en expressie en het werk als Welzijnscoach bij Surplus. Kortom het klikt. Het wordt een echte kennismaking.

Na het tweede kopje koffie probeert Bettina wat meer van me te weten te komen. “ik ga je niet voorstellen of je ergens gaat sjoelen of naar een Bingo avond te gaan, dat lijkt me niks voor jou” Een juiste inschatting. Met gerichte vragen probeert ze erachter te komen wat dan wel. Ze houdt het doel van onze kennismaking steeds in het achterhoofd.
Bettina is een boeiende vrouw. Ze zou het uitstekend doen als interviewster voor radio of TV. Ze kan luisteren en op de juiste momenten de juiste vragen stellen. Dat is vakwerk.

Na ruim een uur wordt het tijd om afscheid te nemen. We lopen snel even door het huis. Ik heb de vaat gedaan, dus het aanrecht is aan kant. Naar buiten, de tuin in. Ik heb een soort ontdektuin. Veel struiken, paadjes en hoekjes. Ik attendeer haar op enkele planten, de namen van de planten. Geïnteresseerd luistert ze naar hetgeen ik weet te vertellen. Om te vergeten. De zingende merels doen ons uitgeleide. Afspraak is dat Bettina het laat bezinken… en ik ook. Over een dag of veertien hebben we weer contact, ik ben benieuwd. Maar een hernieuwd contact zie ik wel zitten, leuke vrouw, we zijn nog niet uitgepraat.

Gilles