

‘Weg van alle hectiek kan je dingen die je dwars zitten beter loslaten’

Tineke Franssen begeleidt mensen die vast lopen, in hun werk of privéleven. Dat doet zij niet vanachter een bureau, maar tijdens een wandeling in de Broekpolder. “Ik zet ze letterlijk en figuurlijk weer in beweging”, verklaart ze.

Door Helga Boudestein

VLAARDINGEN - Na jarenlang gewerkt te hebben als manager in de jeugdhulpverlening trok Tineke 7 jaar geleden de stoute schoenen aan om verder te gaan als zelfstandig wandelcoach. “Ik hou zelf enorm van wandelen, heb ook veel wandelreizen gedaan, vandaar.” De voordelen van wandelend coachen somt de Vlaardingse moeiteloos op. “Je bent in beweging, alles gaat stromen en je hoeft elkaar niet aan te kijken. Dat kan helpen als er moeilijke onderwerpen ter sprake komen.” Ook het feit dat je in de natuur bent, helpt enorm. “Doordat je buiten bent, weg van alle hectiek, kan je de dingen die je dwars zitten, veel beter loslaten. We lopen

ook altijd eerst even in stilte, om meer te voelen. Want als je direct gaat praten blijf je in je hoofd zitten.” Tineke loopt niet alleen in de Broekpolder. Omdat zij wandelcoachtrajecten doet voor het Coachbureau in Utrecht loopt zij bijvoorbeeld ook in Amelisseweerd.

TINEKE FRANSSSEN COACHT MENSEN AL WANDELEND DOOR BROEKPOLDER

Wel is ze heel erg blij met de Broekpolder op 10 minuten fietsafstand van haar huis. “Ik kwam hier als kind al met mijn vader. Toen was het nog behoorlijk kaal. Er waren vakken opgespoten slib en veel konijntjes en fazantten. De laatste jaren is het enorm veranderd, vooral door de inzet van de Federatie Broekpolder. Vooral dit stuk, de Ruijgt”, wijst de wandelcoach. “Het was heel eentonig, nu is er - mede ook door de runderen - veel diversiteit.” Die mooie natuur is ontstaan uit giftig havenslib. Ook de klanten van de wandelcoach willen sterker uit het traject komen. “Ik ga heel erg uit van de kracht van de mensen. Iets waar velen niet



Tineke Franssen is niet alleen vanwege naar beroep veel in de Broekpolder te vinden, inmiddels is ze ook vrijwilligster bij de Federatie Broekpolder.

Foto: WM

meer bij stil staan. Ik vraag dan bijvoorbeeld wat er in de afgelopen tijd goed is gegaan en wat hun aandeel daar in was.” Aangekomen bij een lang pad met een rij bomen, laat Tineke nog iets van haar werkwijze zien. “Ik laat mijn klanten wensen formuleren.” Ze stapt op de eerste boom af. “Deze boom is dan de 0, die staat voor de dag die ver van de ideale dag af ligt. Ik vraag dan waar degene met wie ik op dat

moment wandel staat, uitgaande van een schaal van 0 tot 10. Als hij bijvoorbeeld bij boom 4 gaat staan, zijn er dus elementen die al goed gaan. Daarvan laat ik ze be-

wust worden. En ook van de zaken die nog verwezenlijkt moeten worden om uit te komen bij de ideale dag, boom 10.” **Meer informatie: www.tinekefranssen.nl**

Verbazing

Tineke is uit liefde voor de Broekpolder inmiddels ook vrijwilligster van de Federatie Broekpolder en runder-schouwer. “De mensen met wie ik gaan wandelen zijn verbaasd dat dit mooie stukje natuur in Vlaardingten te vinden is. Ze denken bij Vlaardingten aan industrie en havens.”