



Schoenen aan,
COACH MEE
en wandelen maar

Lekker buiten lopen én antwoord vinden op de dilemma's waar je mee zit. Samen met een wandelcoach zet je letterlijk en figuurlijk stappen. Wandelcoaching is hip en het werkt ook nog eens perfect. Maar hoe dan precies?

Tekst: Annemarie Bergfeld.
Illustratie: Ruth Hengeveld.

Stress? Chronisch moe? Altijd maar piekeren? Weten dat je keuzes moet gaan maken, maar geen idee welke? Een stukje lopen in de buitenlucht kan wonderen doen. Wist je dat twaalf minuten wandelen je al meer veerkracht, focus en zelfvertrouwen oplevert? Uit Amerikaans onderzoek van het National Center for Biotechnology Information bleek ook dat wandelen je creativiteit stimuleert, vooral het probleemoplossend vermogen. Ten opzichte van zitten is een toename waarcembaar van zestig procent. Geen wonder

De zuurstof in de buitenlucht voedt je brein. Daardoor kun je helderder denken

dat we met z'n allen steeds meer lopen. Psychiater Bram Bakker, groot voorstander van therapie in combinatie met bewegen, verklaart het als volgt: "Vroeger moest je bewegen om je geld te verdienen, nu zitten we op onze stoel en leven we in ons hoofd. Zelfs voor de boodschappen hoef je de deur niet meer uit. We leven en werken vooral met behulp van onze hersenschors, het deel van het brein waarmee we denken. En wie te veel denkt, voelt te weinig. Pas als je gaat bewegen wordt de hersenschors ontlast, zakt het gepeiker weg en voel je je kalmer." Dat er de laatste jaren meer wordt gewandeld en hardgelopen, is geen hype, dat weet hij zeker. "Dit blijft. Omdat mensen in de gaten hebben hoe je ervan opknapt."

Met de druk omgaan

Een stukje lopen levert altijd iets op. Maar – en da's nou weer jammer – het betekent niet per se dat de antwoorden op de vragen waar je mee zit achter de eerste boom klaarliggen. Daar kan een goede coach je dan weer bij helpen. In het woud aan coachingstrajecten duikt de laatste jaren steeds vaker het woord wandelcoaching op: je praat met je coach

terwijl je buiten door de natuur loopt. Klinkt als één plus één is drie. Toch? Voor Rebecca van Vuure (47) was het in elk geval de perfecte combinatie. "Als zelfstandige in de culturele sector hol ik van project naar project. Alles moet snel, de werkdruk is hoog. Ik ben beschouwend van aard, onderzoek de dingen graag van alle kanten. Daar is geen ruimte voor als alles meteen af moet. Deze manier van werken kostte me bakken energie. Nadat ik eind vorig jaar een opdracht had afgesloten, kón ik niet meer. En ik voelde ook geen enthousiasme om een nieuwe klus op te pakken. Ik dacht: ik hield altijd zo van mijn werk, ik wil weer terugvinden wat mij dreef. En: misschien moet ik wel een andere houding aannemen om met de druk om te gaan." Rebecca ging op zoek naar een coach, iemand om antwoorden te geven en haar te helpen veranderen. Toen ze het woord wandelcoach tegenkwam, wist ze: dat is het voor mij als buitenmens. "Mijn coach Tineke Franssen stelde de juiste vragen. Meteen in de eerste sessie vroeg ze me bijvoorbeeld welke dingen in mijn leven al oké waren. Daar heb ik in de weken daarna nauwgezet over nagedacht en dat heeft heel erg geholpen. Zo kreeg ik een helder startpunt en realiseerde ik me dat er ook veel goeds was om te behouden. Samen met een coach wandelen werkt voor mij. De omgeving is rustgevend, in de buitenlucht voelt mijn hoofd vrij en je hoeft elkaar niet aan te kijken. Buiten, naast elkaar, durf ik veel beter te zeggen wat er in mijn hoofd zit."

Fijne stilte

"Belangrijk," vindt ook wandelcoach Ramon van Bergem van re-integratiebureau Aanfit. "Het voelt minder formeel dan als je in een kamertje tegenover elkaar zit. Ook als er een stilte valt, is dat in de buitenlucht niet ongemakkelijk. Het is juist fijn. Je hoort de vogels, je kunt even laten bezinken wat er net is gezegd of bedenken hoe je je antwoord het best formuleert. Ik laat ook bewust stiltes vallen tijdens de wandelingen, om goed te kunnen voelen: hoe sta je, hoe adem je, in hoeverre ben je je bewust van je omgeving? Als mensen overal voor openstaan en op iedere voorbijganger reageren, kan dat ze helemaal leegtrekken." Ramon werd wandelcoach nadat hij zelf achttien jaar geleden

overwerkt was geraakt in zijn baan als accountmanager. Van de bedrijfsarts moest hij gaan lopen. "Door de natuur in te gaan heb ik mijn herstel gevonden. Maar de eerste maanden was ik hartstikke bang dat ik ergens in de duinen een hartaanval zou krijgen; ik had hartkloppingen en was zó gestrest. Wat had ik het fijn gevonden als ik toen mét iemand had kunnen lopen, iemand bij wie ik mijn verhaal kwijt kon en die voor mijn veiligheid kon zorgen. Omdat zo iemand nog niet bestond, ben ik zelf wandelcoach geworden."

Gelukshormonen

Als je staat, of loopt, heeft je buik meer ruimte voor een diepere ademhaling. Dat brengt rust. De zuurstof in de lucht maakt niet alleen je immuunsysteem sterker, maar voedt ook je brein. Je kunt helderder denken. Door daglicht maak je serotonines aan, door beweging endorfines: twee 'gelukshormonen' die je rustiger en blijer maken, je emoties reguleren en je concentratie verhogen. Samen door de regen of storm lopen, geeft bovendien een gevoel van verbondenheid. Heeft wandelcoaching eigenlijk ook nadelen? Misschien wel als je de behoefte hebt om alles op te schrijven? Maar ook daar is een oplossing voor. Hilde Backus van het Coach Bureau besluit elke wandelsessie met een halfuurtje thee en taart in het café van het landgoed waar ze loopt. "Dat is een fijne afsluiting en zo heb je de gelegenheid om na afloop meteen aantekeningen te maken." Net als Ramon is Hilde wandelcoach van het eerste uur. Ze werkte als trainer en coach bij een landelijk bureau en wandelen was haar favoriete bezigheid. "Ik ontdekte dat ik mijn werk kon combineren met mijn grootste hobby. Het mooie van wandelcoaching is dat het geschikt is voor iedereen die met een vraag zit en die kan lopen." Hilde vindt het opzienbarend hoe snel de natuur voor rust zorgt. "Veel klanten komen in de auto aanscheuren, vaak bellend. Als je dan meteen in gesprek gaat, is het te abrupt. Ik gebruik de natuur om iemand eerst tot rust te laten komen. Laat diegene de frisse lucht inademen, voelen hoe zijn of haar voeten aarden, luisteren naar het ruisen van de bomen en dan kijken: wat zie je? Natuurlijk is het allereerst belangrijk dat je als coach de juiste vragen stelt, maar de natuur kan daar

vaak goed bij helpen door de mooiste metaforen aan te reiker. Ik had een jongen die een stap wilde zetten met zijn bedrijf. Toen we langs het water liepen, dreef er een fuut op een los eilandje voorbij. Het beest zat onverstoorbaar op zijn nest te niksen. Hij zag dat en realiseerde zich: wat maak ik me toch druk? Misschien moet ik iets loslaten. Wat zou gebeuren als ik een aantal dingen laat gaan? Zulke situaties maken het coachen in de buitenlucht leuk en licht."

Kruispunt

Ook Ramon van Bergem maakt dankbaar gebruik van wat bos en duin op een presenteerblaadje aanreiken. "Een simpel kruispunt van paden kan al een handvat bieden om erachter te komen welke richting iemand kiest en waarom: is het een keuze uit gevoel of uit ratio? Of kun je misschien helemaal niet kiezen omdat je gewend bent altijd je baas te volgen? Ook bij vraagstukken in de relatiesfeer of bij rouwverwerking werkt het heel goed om bijvoorbeeld een boom, of om het even welke plek die goed voelt, te kiezen om je verdriet achter te laten." De natuur als decor hielp ziekenhuisarts Marieke Klinkers

De natuurlijke vormen van bomen, wolken en golven vinden we prettig

(46) heel erg relativeren. "Als ik na een sessie terugreed naar mijn werk, voelde ik dat ik er echt even uit was geweest en dat ik mijn problemen van een afstand had kunnen bekijken. Met behulp van Hilde ben ik erachter gekomen dat ik een aantal taken waar ik geen voldoening uithaal moet afstoten en hóé ik dat het best kan doen. Maar door het buiten zijn besefte ik ook dat ik veel te weinig tijd nam om van de natuur te genieten. Ik zit nog midden in het coachingstraject, maar ik ben al begonnen om, ook als ik het druk heb, ▶

'Als je in een kamertje zit, moet je veel uit jezelf halen. Bij wandelcoaching doet de natuur een deel van het werk'

vaker een stuk te lopen. Doordeeweeks zijn de bossen uitgestorven, heerlijk. Even geen prikkels, dat helpt mij om rustig te worden."

Zelfredzaam

Dat de natuur rust brengt, weet Agnes van den Berg als geen ander. Zij is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen en doet al jaren onderzoek naar het verband tussen groen en gezondheid. Maar het idee dat de natuur minder prikkels afgeeft, klopt niet, zegt ze. "Gek genoeg zijn het er juist meer dan in de stad. Ze trekken ook de aandacht, maar doen geen beroep op onze aandachtscapaciteit. Sterker nog: de natuurlijke vormen van bomen, wolken, duinen, golven, noem maar op, ervaren we als prettig. Onze hersenen zijn als het ware ingetuned op die herhalende patronen. We noemen dat 'zachte fascinaties'; dingen die onze aandacht wel trekken, maar niet opsorpen, zodat er ruimte overblijft om te denken en ervaren." In haar onderzoek naar wandelcoaching ontdekte Agnes dat deze manier van coaching snel werkt. "Bij reguliere coaching heb je vaak acht of tien sessies nodig. Als je erbij wandelt blijken vier sessies bijna altijd genoeg. Die ondersteunende rol van de omgeving is heel belangrijk. Als je in een kamertje zit, moet je heel veel uit jezelf halen, bij wandelcoaching doet de natuur een deel van het werk voor je."

Bewezen is het nog niet, maar Agnes vermoedt dat de effecten van wandelcoaching ook langer aanhouden. "Je leert dat je ook zelf de natuur kunt opzoeken als je met problemen zit. Met die kennis en de oefeningen die

je meekrijgt, ben je dan veel zelfredzamer." Zelfredzaamheid is ook een van de dingen die de wandelcoaching Rebecca van Vuure opleverde. "Mijn idee was dat ik moest veranderen, maar het ging voor een groot deel om keuzes durven maken. Door de coaching heb ik een beter beeld van mezelf gekregen, ik weet nu wat mijn talenten zijn en wat ik daarmee wil. Sinds kort zit ik in de redactie van een vakblad, in die moeilijke periode had ik dat nooit gedurfd. En ik heb ook weer de moed om andere dingen te proberen. Ik vond het altijd al fijn om mobiel te zijn en wat blijkt? Dat is helemaal niet moeilijk. Mijn opdrachten bestaan steeds meer uit schrijven en redactiewerk. Ik zit nu de helft van het jaar in Spanje en vind mijn werk weer heerlijk." ■

MEER WETEN?

- Ervaren wat een wandelcoach voor je zou kunnen betekenen? Op zaterdag 26 mei kun je op tientallen plaatsen in het land (vrijwel overal gratis) kennismaken met deze vorm van coaching in de buitenlucht. nationalewandelcoachdag.nl
- 'Hoe kan ik ook wandelcoach worden?' Hilde Backus kreeg de vraag zo vaak dat ze zelf een opleiding opzette. Sinds 2013 hebben meer dan driehonderd mensen de post-hbo-wandelcoachopleiding afgerond. coachbureau.nl
- In *Door de bomen het bos weer zien* vertellen 25 mensen hoe zij dankzij wandelcoaching hun talenten en drijfveren ontdekten en/of weer plezier kregen in hun werk. Hilde Backus beschreef hun wandelcoachtrajecten en een serie praktische tips in een e-book (€ 9,95). Margriet-lezers kunnen het boek gratis downloaden via coachbureau.nl/margriet en de code 'wandel'.