



Al wandelend komen de antwoorden



Zzp'er Vivian de Gier draait 70 uur per week en is er klaar mee. Hoe kan ze minder werken, genoeg verdienen en meer toekomen aan wat ze leuk vindt? In de bossen bij Utrecht zet wandelcoach Hilde Backus haar op het spoor.

tekst: vivian de gier // foto's: ester gebuis



'Wat raakt je in dit beeld?'

— Mijn wandelcoach kijkt me afwachtend aan, terwijl ik de aanblik van de vier rijzige bomen die boven ons uittorenen zorgvuldig in me opneem. Psycholoog Hilde Backus is sinds 2004 wandelcoach en begeleidt vooral mensen met werkgerelateerde vragen; die een burn-out hebben opgelopen, zich niet gelukkig meer voelen in hun werk, die hun talent meer willen ontplooiën of op zoek zijn naar waar hun hart écht naar uitgaat. Haar gesprekken vinden plaats op landgoed Amelisweerd, tussen Utrecht en Bunnik, waar we al pratend wandelen door park en bos, en langs de Kromme Rijn. Ook mijn vraag is werkgerelateerd. Als freelance journalist werk ik gemiddeld zo'n zeventig uur per week. Dat zou wel iets minder mogen, vind ik, zodat ik eindelijk meer tijd overhoud voor iets wat ik óók graag wil, namelijk een boek schrijven. Maar financieel is dat lastig. Er zijn steeds meer zzp'ers, de concurrentie is moordend en de tarieven lijden daar enorm onder, leg ik mijn coach uit. Daarom wil ik graag twee of drie vaste opdrachtgevers erbij hebben die zien wat ik waard ben en me een honorering gunnen die daarbij aansluit. Backus knikt. 'Naam maken en minder energie verliezen aan niet-succesvolle trajecten,' vat ze mijn vraag samen, en ze checkt of het klopt. Ik knik bevestigend.

En zo dwalen we dus op een dinsdagochtend door het bos en komen we langs de vier imposante loofbomen aan weerszijden van het pad. Als een kathedraal. Majestueus en krachtig. Het beeld treft me, en Backus vraagt wat me raakt. Als de ene boom symbool staat voor mijzelf, leg ik uit, en een tweede boom voor mijn wederhelft, met wie ik veel samenwerk, staat de derde boom voor de opdrachtgever en de vierde voor de geïnterviewde, de opdracht of het eindresultaat.

Ik filosofer door: 'Er is een duidelijke verbinding tussen de vier bomen, maar ze staan ook stevig op zichzelf. Fier en waardig. Tegelijk versterken ze elkaar enorm, vind ik. Stond hier maar een van deze vier bomen, dan was die boom nog steeds mooi, maar lang niet zo indrukwekkend. Juist doordat ze zo bij elkaar staan, maken ze zo'n krachtige indruk. Elkaar positief versterken en samen iets moois maken, op zo'n ma-

nier dat iedereen er beter van wordt, daar geloof ik enorm in. Maar helaas werkt dat in de praktijk niet altijd zo, en gaan opdrachtgevers vaak behoorlijk respectloos met freelancers om. Voor jou tien anderen – zo hard is het.’

Backus, die ‘gewoon’ coach was voordat ze wandelcoach werd, heeft in de afgelopen jaren ervaren dat buiten coachen een aantal belangrijke voordelen biedt. ‘In de natuur kun je je gedachten makkelijker de vrije loop laten; frisse

den Berg. Zij vergeleek een groep mensen die wandelcoaching kreeg met een groep met vergelijkbare klachten zonder coaching. Hoewel de effectiviteit ten opzichte van andere vormen van coaching dus nog nader onderzocht moet worden, noemt Van den Berg de eerste voorzichtige resultaten significant. Na het wandelcoachtraject – dat bestaat uit vier wandelingen en een reeks opdrachten en oefeningen – bleken de deelnemers minder last te hebben van burn-out, stress of problemen

met hoofd en gedachten, maar ook fysiek en met mijn gevoel.

Dat de natuur goed is voor de mens, zeker in combinatie met beweging, blijkt uit tal van wetenschappelijke publicaties, zoals die van de psychologiehoogleraren Kaplan en Kaplan, hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Veel onderzoeken en experimenten werden gedaan door bijvoorbeeld de Amerikaanse hoogleraar psychologie Richard Ryan. Daaruit blijkt dat in de natuur zijn veruit de beste manier is om op te laden. En psycholoog Thom Hartmann schrijft in zijn boek *Loop je zorgen uit je lijf* hoe wandelen onze twee hersenhelften gelijktijdig stimuleert, wat letterlijk beweging brengt in problemen of vastzittende patronen, of zelfs verlichting kan bieden bij chronische klachten zoals depressie.

Verder, zo is inmiddels ruimschoots bewezen, verlaagt bewegen in de buitenlucht het niveau van het stresshormoon cortisol en verhoogt het juist het niveau van serotonine en endorfine, hormonen die je goed doen voelen. Doordat de prefrontale cortex wordt geactiveerd – het deel van de hersenen dat belangrijk is voor het nemen van beslissingen, voor concentratie en planning, maar ook voor empathie – kun je niet alleen helderder denken, maar ook betere besluiten nemen en milder naar bepaalde zaken (en jezelf) kijken.

De omgeving waarin we wandelen biedt prachtige metaforen, die Backus benut voor haar coaching. Ze volgt meer dan ze stuurt, laat mij de route bepalen, maar stelt daar wel vragen over. Kies je voor een weg waarvan je niet ziet waar die naartoe leidt? Zoek je graag de beschutting van het bos of eerder het weidse uitzicht van een open veld? En waarom? ‘Door de natuur als spiegel te gebruiken voor je keuzes, wordt je zelfinzicht groter,’ zegt Backus. Tegelijkertijd is ze behoorlijk doelgericht. Want het idee is dat je aan het



Kennelijk voel ik me toch nog *dat kleine meisje* dat het nooit goed kon doen

lucht en ruimte geven een vrijer gevoel. Doordat je niet tegenover elkaar zit, hoef je niet de hele tijd oogcontact te maken en veel mensen vinden dat wel prettig. Ook stiltes zijn buiten minder ongemakkelijk dan in een kamer. Sterker nog, stiltes buiten geven rust om iets te doorvoelen of om op iets te kauwen, of gewoon even niets te hoeven. Ik zie aan mensen dat dat écht rust geeft.’

Toen Backus begon, was wandelcoaching nog een onbekend fenomeen, maar inmiddels is het een snelgroeiende vorm van ‘groene zorg’. De post-hbo wandelcoaching, die sinds 2013 in Nederland en België gevolgd kan worden, heeft al 232 psychologen, maatschappelijk werkers en andere professionals uit voornamelijk de zorg en het onderwijs opgeleid. Dit jaar studeren er 82 nieuwe wandelcoaches af.

Inmiddels zijn ook de eerste voorzichtige onderzoeken gedaan naar het resultaat van wandelcoaching. Zoals een effectmeting door omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van

met de concentratie, en waren zelfwaardering, acceptatie en mildheid en bevlogenheid toegenomen en maakten zij meer toekomstplannen. De groep wandelaars bleek tweemaal zoveel positieve veranderingen te ervaren als de passieve controlegroep.

‘Wat zou je willen, naar beneden of naar rechts?’

— We zijn op een klein heuveltje aangekomen waar de paden zich splitsen. Naar rechts leidt een pad een dicht stuk bos in, rechtdoor gaat het pad de heuvel af en ontmoet daar de rivier. ‘Rechtdoor,’ kies ik, want ik houd van de combinatie van water en bomen. Van de stroming, de beweging, en het uitzicht dat deze route biedt. ‘Dat zegt natuurlijk helemaal niéts over mij, hè coach?’ grap ik.

De wandeling doet me goed, en ik heb er lol in. De frisse buitenlucht, het in beweging zijn, de zon en het warme briesje op mijn huid, de zingende vogels – ik ben echt aanwezig, niet alleen



Vivian (rechts) en coach Hilde Backus.

einde van het traject, gemiddeld vier afspraken verdeeld over drie maanden, antwoord hebt op de vraag waar je mee worstelde.

We zijn dan ook lekker voortvarend van start gegaan. Tijdens onze eerste afspraak, een week geleden, praatten we over waar ik goed in ben in mijn werk, hoe ik mezelf steviger kan positioneren en Backus gaf suggesties voor het verbeteren van bijvoorbeeld mijn website. Daar ben ik meteen mee aan de slag gegaan, vertel ik tijdens de tweede sessie. Op haar aanraden ga ik binnenkort ook koffiedrinken met een collega die tips kan geven over succesvoller pitchen. 'Wauw,' lacht ze, 'je gaat er wel voor, zeg. Je wilt graag dat dingen lukken.' Ja, dat klopt wel, knik ik. Dat bevestigt ook de test die Backus me na de eerste wandeling heeft laten invullen: het Clifton Strengths Finder Assessment. Het is een bewezen methode van The Gallup Organization, een managementbedrijf dat al decennialang trainingen geeft en onderzoek doet

naar de manier waarop mensen optimaal kunnen presteren. The Strengths Finder brengt mijn top-5 van talenten in kaart. Die bestaat uit *achiever* (een grote mate van doorzettingsvermogen en uithoudingsvermogen, hard werken en dingen tot stand brengen); *positivity* (een aanstekelijke geestdrift, die anderen enthousiasmeert); *learner* (de wens zichzelf te blijven ontwikkelen en verbeteren); *developer* (het vermogen de kwaliteiten van anderen te zien en aan te moedigen); en *believer* (duidelijke waarden die een richtlijn zijn om te leven). Geen slecht lijstje voor iemand die vroeger een enorm lage eigenwaarde had en ontzettend onzeker was, vind ik zelf.

'Wat doet het jou als iets niet lukt?'

— Ik zucht. Natuurlijk weet ik dat je grote talent tegelijk ook een grote valkuil kan zijn. De handdoek in de ring gooien terwijl ik het idee heb dat iets toch van de grond moet kunnen komen,

ligt niet in mijn aard. Dus die grote gedrevenheid en positiviteit maken dat ik soms te veel energie steek in iets waarvan ik me misschien best iets eerder mag afvragen of dat wel zin heeft. Met een voorbeeld schets ik de situaties die ik het meest lastig vind. Met de chef van een Belgische krant had ik een leuk contact, maar ondanks een goed verlopen eerste opdracht en een uitnodiging om vooral onderwerpen te blijven pitchen, krijg ik op mijn mails met mooie voorstellen geen antwoord. 'In zulke situaties vind ik het echt lastig te bepalen of ik er achteraan moet blijven gaan,' vertel ik mijn coach. 'Voor je het weet ben je te *pushy*. Maar het kan ook best zo zijn dat mijn bericht niet goed is aangekomen, en ze daar dus denken dat ik geen belangstelling heb. Dus wanneer doe je het goed?'

Het zit me hoog, merk ik nu – mijn adem moet weer even een stukkie zakken. 'Ja,' voel ik, 'daar zit mijn vertwijfeling. Wanneer stop ik met er iets van proberen te maken? Die grens beter leren voelen, dáár moet ik iets mee.' Al pratende kom ik tot het besef dat ik inderdaad sneller de eer aan mezelf mag houden zodat ik niet onnodig energie verlies. Maar dat wil ik mijn opdrachtgever dan wel laten weten op de vriendelijke, respectvolle manier die ik zelf nastreef. Ik neem me voor direct als ik

Als ik me gewaardeerd voel, zet ik me grenzeloos in. *Zelfs als dat voor mij niet gezond is*



Ook coachwandelen?

Lezers van Psychologie Magazine krijgen op vertoon van dit artikel 25 procent korting op het wandelcoachtraject Ontdek je Talent van Hilde Backus. De aanbieding geldt tot eind september 2017. Kijk op www.wandelcoach.nl

thuis ben een mail te sturen naar België om te zeggen dat ik opensta voor samenwerking, maar na alle pogingen tot contact het er voorlopig even bij laat.

Voorafgaand aan de derde wandeling heb ik, op verzoek van Backus, een paar mensen die ik privé of zakelijk ken een vragenlijst laten invullen over mijn talenten. De helft van hen – ook naasten – is het vergeten. Best pijnlijk, merk ik, want het raakt aan een bekend gevoel: ik ben kennelijk niet de moeite waard om moeite voor te doen. Doordat ik me vroeger vaak afgewezen heb gevoeld door mensen die dicht bij me stonden, of leken te staan, heb ik lang onbewust het gevoel gehad dat ik waardering en liefde moest verdienen. Dat was niet alleen zo in mijn thuis-situatie, maar ook daarbuiten: zo was mijn jeugdvriendinnetje het ene moment mijn beste vriendin, terwijl ze me op andere momenten juist keihard afwees. En ik maar steeds geduldig wachten tot ik weer in de gratie viel.

‘Hoe was het om hun antwoorden te lezen?’

— ‘Ik vond het best spannend. Totdat ik besepte dat ik geen hele bak kritiek over me heen zou krijgen, omdat het om mijn talenten ging,’ antwoord ik. En terwijl ik dat zeg, vind ik het eigenlijk stom dat ik me kennelijk toch weer even dat kleine meisje voelde dat

het nooit goed kon doen. ‘Ik was ontroerd door de zorg en aandacht waarmee de scans waren ingevuld. Dat zegt iets over hoe ze je waarderen,’ zegt Backus.

De talenten die de mensen om me heen mij toebedelen blijken naadloos aan te sluiten bij mijn top-5 uit het Clifton Strengths Finder Assessment. Volgens hen werk ik hard en gedij ik het beste in een omgeving die eerlijk, integer, motiverend en positief is. Ik beseft hierdoor dat wanneer een situatie daar onvoldoende aan beantwoordt, ik er maar beter tijdig afscheid van kan nemen. Ook al heb ik de neiging om dan juist harder mijn best te gaan doen om het ‘goed’ te maken.

‘Zulke patronen zijn universeel,’ zegt Backus. ‘De stem van ouders of anderen die kritiek op ons uitten toen we klein waren, verinnerlijken we en dragen we ons hele leven mee. Als we niet uitkijken, zijn we altijd bezig die eronder te krijgen of ervoor te zorgen dat die situatie van vroeger zich niet nog een keer voordoet, terwijl de kans groot is dat je het dan juist opnieuw over jezelf afroept.’

Shit, denk ik, dus tóch weer. Door me voornamelijk zelf de antwoorden te laten formuleren, heeft mijn coach de kern van de kwestie blootgelegd. Hoewel ik in privé-situaties dit patroon wel aardig heb doorbroken en omgebogen, ontdek ik nu dat dit nog steeds een

subtiele trigger is in werkrelaties. Als er sprake is van een oprecht vriendschappelijk gevoel of een vermoeden dat iemand me ergens toch heus wel een beetje waardeert, dan is mijn inzet haast grenzeloos, zelfs als dat voor mij niet zo gezond is.

‘Kijk daar, die brandnetels.’

— Aan het einde van de laatste wandeling blijven we even op een bruggetje staan. Links een prachtig landhuis, onder ons de stromende rivier. De natuur biedt me weer een goede metafoor. ‘Ik voel van veel situaties en mensen snel aan dat er brandnetelgevaar is, en dan heb ik er ook geen moeite mee om op afstand te blijven. Het lastigst zijn dus de situaties waarin dat minder duidelijk is en ik het gevoel heb dat het iemand wel degelijk om mij gaat. Zonder dat staat de tuin er eigenlijk heel kalm, rustig en waardig bij.’

Thuisgekomen tref ik een mailtje in mijn mailbox. Van de Belgische chef, die ontroerend eerlijk excuses maakt omdat ze had verzuimd me te antwoorden. Ze voelde zich ongemakkelijk over het feit dat ze vanwege ruimtegebrek in de krant geen opdracht kon verstrekken en bleef het maar uitstellen. ‘Sorry daarvoor, dat heb ik heel slecht aangepakt. Als ik iets voor je heb, laat ik het je weten.’

Het op een waardige manier een grens trekken heeft gewerkt, en vergroot misschien juist zelfs wel de kans op samenwerking in de toekomst. Ik glimlach. Wandelcoaching heeft haar eerste vruchten afgeworpen. //

Bronnen o.a.: R. Kaplan en S. Kaplan, *The experience of nature. A psychological perspective*, Press Syndicate of University of Cambridge, 1989 / E. Scherder, *Laat je hersenen niet zitten*, Athenaeum, 2014. / T. Hartmann, *Loop je zorgen uit je lijf*, Vbk Media, 2008 / A. van den Berg, *Green space as a buffer between stressful life events and health*, *Social Science and Medicine*, 2007