

# WANDEL JE HOOFD uit de knoop

Wandelen is goed voor je lichaam, maar ook voor je geest: het zorgt voor rust, ontspanning en een helder hoofd. Helemaal als je dit doet samen met een psycholoog of (wandel)coach.

TEKST KIM VAN DER MEULEN | BEELD GETTY IMAGES



De zon op je huid, de wind door je haren, de geur van het bos: van een wandeling in de natuur knapt iedereen op. Onder begeleiding van een coach kan het ook nog eens tot nieuwe inzichten leiden. Dat weet Annemarie van Dijk (46) uit ervaring. “Er was een disbalans in werk, gezin en mijn persoonlijke behoeftes”, vertelt ze. “Ik stond continu in een to-domodus en zocht iets om die te doorbreken.” Wandelcoaching sprak haar aan: “In alle ontspanning buiten bewegen, een frisse neus halen en persoonlijke aandacht voor vragen waarmee je zit.” Tien weken lang ging ze wekelijks de natuur in met een coach. “Het klikte meteen goed. Al wandelend bespraken we allerlei thema’s op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Heel ongedwongen: je bent in beweging en gaat ondertussen de diepte in. We deden ook ademhalings-, yoga- en ontspannings-oefeningen. Daardoor kreeg ik de rust om stil te staan bij mijn gevoelens en behoeftes. En op de momenten dat we niet praatten, voelde ik me heel verbonden met de natuur. Mijn coach nam me elke week mee naar een prachtige plek die zij goed kende. De locatie was steeds weer een verrassing. Daar hoefde ik dus niet zelf over na te denken, heel fijn.”

## Positieve gevoelens

Een boswandeling is misschien niet meteen het advies dat je zou verwachten bij werkstress, burn-outklachten of onzekerheid. Toch doet een wandeling in de natuur veel goeds voor je fysieke én mentale gezondheid. Een groene omgeving stimuleert volgens onderzoek om te bewegen, kan bijdragen aan stressherstel en kan persoonlijke ontwikkeling en zingeving bevorderen, om maar wat te noemen. Zelfs alledaags contact met laanbomen en perkjes helpt al – hoe meer bomen in de straat, hoe minder antidepressiva gebruikt hoeven worden, aldus Wageningen University & Research. Geen wonder dat wandelcoaching steeds populairder wordt.

“Het aantal psychologen, coaches, maatschappelijk werkers en andere professionals die met hun cliënten of coaches de natuur in gaan, nam de afgelopen jaren al toe. En in coronatijd hebben nog meer hulpverleners het wandelend coachen ontdekt”, zegt

## ‘OP DE MOMENTEN DAT WE NIET PRAATTEN, VOELDE IK ME HEEL VERBONDEN MET DE NATUUR’

registerpsycholoog en wandelcoach Hilde Backus. Zij is oprichter van Wandelcoach.nl | Het Coach Bureau en auteur van het boek *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid*. Ze coacht al bijna twintig jaar wandelend, vanwege de voordelen ten opzichte van een gesprek in een kantoorruimte. “Je houding verandert als je wandelt: je rug wordt rechter en je schouders gaan meer naar achteren, waardoor je meer ruimte krijgt om te ademen. Een van de oefeningen die ik vaak doe met mensen die ik coach, is een mindfulnessoefening waarbij je je lichaam en de natuur ervaart. Ademhalen is daarvan een belangrijk onderdeel. Onbewust ademen we soms te oppervlakkig, of houden we de adem vast. Maar zo krijg je frisse buitenlucht binnen en gaat je bloed sneller stromen.” Bewegen (ook goed voor je conditie en je botten) stimuleert de bloedsomloop en activeert de prefrontale cortex, legt Backus uit. Dat hersengebied is betrokken bij bijvoorbeeld doelen stellen, plannen maken, inlevingsvermogen en helder nadenken. Het brengt nieuwe ideeën en vergroot je probleemoplossend vermogen en creativiteit. “Daarom krijgen veel mensen ineens een goed idee als ze een stukje gaan lopen, of lijken problemen zich als vanzelf op te lossen. Het zogeheten *default mode netwerk* (een netwerk van breingebieden die actief worden als je niet cognitief bezig bent, red.) komt in actie als je wandelt en daardoor ontspan je. Wandel je in de natuur, dan wekt dat bovendien positieve gevoelens op, zoals dankbaarheid en mildheid.”

## Rust en focus

Wandelcoaching is meer dan ‘gewone’ therapie of coaching; in een kantoor zou je de voordelen van buiten zijn en bewegen niet bij de gesprekken cadeau krijgen. Maar net als bij andere vormen van coaching staan de gesprekken voorop. “Die vormen het belangrijkste deel van wandelcoaching”, zegt Backus. “Maar een »

‘Je rug wordt rechter en je schouders gaan meer naar achteren als je wandelt, daardoor kun je beter ademhalen’



# 'De kunst is om doelloos te lopen, te slenteren. Anders blijf je in dat stress-systeem hangen'

## Eropuit!

Ga naar buiten en wandel in een prettig tempo.

**Ontspan en probeer te slenteren.** Druk met je lichaam gemak uit, ook als je dat niet voelt.

**Concentreer je dan op wat de bewegingen met je lichaam doen.** Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt.

**Beleef hoe de spieren van je kuit en bovenbenen zich aanspannen.** Daarna ga je verder met je bovenlichaam. **Voel de losse beweging van je armen.** Bewegen de spieren in je rug ook mee?

**Ga na of je gezicht ontspannen is en laat de spieren hier los. Is er een andere plek in je lijf waar je misschien spanning vasthoudt?** Merk het op. **Zo scan je stap voor stap je hele lichaam.**

*Een uitgebreidere versie van deze oefening en nog meer tips om de natuur te ervaren tijdens het wandelen, vind je op de site van Hilde Backus, Wandelcoach.nl.*

gesprek is een cognitieve aangelegenheid. Als mensen die gesprekken te lang of te veel geanalyseer vinden, kan een uitstapje naar de natuur helpen. De zintuigelijke ervaringen in de natuur – je voelt de wind en zon, ruikt het bos of een boerderij, voelt een grasspriet tussen je vingers – werken stressverlagend en stemmingsverhogend, blijkt uit recent onderzoek.”

Dat werkt echt, ontdekte Mieke Tijmsma (29). Ze zit in de afrondende fase van een SGZ-traject, gericht op angsten en een laag zelfbeeld, en haar psycholoog stelde zo'n negen maanden geleden wandelcoaching voor. “In eerste instantie leek het me niks”, zegt ze. “Ik vond het maar zweverig klinken en had geen zin om bomen te knuffelen. Maar wandelen vind ik wel prettig – ik wandel elke dag met mijn hond, het liefst in het bos. Daarom dacht ik: baat het niet, dan schaadt het niet. We zouden het een paar keer proberen en op kantoor verder praten als het niet beviel. Maar ik was er meteen vreselijk blij mee. We begonnen met wat mindfulnessoefeningen zodat ik me bewust werd van de omgeving: voeten op de grond, de geuren ruiken, de vogels horen. Daar werd ik heel rustig van, waardoor ik beter kon focussen op het gesprek.”

Die focus neem ik ook mee in het dagelijks leven. Wanneer ik te veel in mijn hoofd zit, focus ik even op mijn voeten op de grond.

**'AAN HET EIND VAN EEN WANDELSESSIE VOEL IK ME HELEMAAL IN BALANS'**

We gingen vaak in de ochtend, ook zodat we weinig mensen tegenkwamen. En als we wel iemand passeerden, pauzeerden we het gesprek gewoon even. Het grootste verschil met een therapieessie op kantoor? Aan het eind van deze sessie ben ik niet alleen met mijn hoofd bezig geweest, maar ook met mijn lichaam. Dat voelt meer in balans. Ik kan het iedereen aanraden.”

## Eindeloze herhaling

Als je stress ervaart, ergens heel erg van baalt of in een dip zit, werkt die natuur heel goed, zegt Backus. “Bovendien ben je weg uit de omgeving waarin het probleem zich afspeelt, thuis of op kantoor bijvoorbeeld. Je bent even op een heel andere plek, waar je de grootsheid van de natuur ervaart: de blauwe lucht, bloemen die uitkomen, heel oude bomen.” Het zal je al slenterend tussen de bomen niet direct opvallen, maar in de natuur bestaan veel zogeheten fractale vormen, die zichzelf eindeloos herhalen. “Een tak van een boom heeft dezelfde vorm als een boom, en de bladeren van een varen zien eruit als de hele varen”, legt Backus uit. “Dat ervaart ons brein onbewust als prettig.”

Tijdens een wandeling in de natuur neemt ook de proprioceptie toe, het vermogen om je eigen lichaam bewuster waar te nemen. Mensen voelen hun stramme schouders, vermoeidheid of stress beter. Dat klinkt als iets negatiefs, maar dat is juist belangrijk om alert te zijn en ergere klachten te voorkomen, legt de wandelcoach uit. “Mensen die stressgevoelig zijn, ervaren hun klachten in het dagelijks leven vaak ook wel. Maar ze buffelen gewoon door, bijvoorbeeld omdat ze erg betrokken zijn bij hun werk.

Ook wanneer je minder stressgevoelig bent,

is het belangrijk om je bewust te zijn van wat je voelt. Daardoor kun je alerter reageren, keuzes maken die goed voelen en beter ontspannen.”

## Samen vooruit

Backus merkt vaak al bij de eerste sessie wat het bewegen in de natuur met mensen doet. “Soms komen ze gestresst aanfietsen of lopen ze bellend naar me toe op de plek waar we hebben afgesproken. Als we dan meteen het gesprek zouden beginnen, zou de stress van dat moment meekomen. Daarom begin ik met een korte time-out: voel de lucht, zie het licht, kijk eens waar je bent. Zo'n oefening geeft rust. Ik zie mensen meteen vertragen.” Die vertraging is vooral handig als je het type bent dat een wandeling ziet als dé manier om aan je dagelijkse 10.000 stappen te komen. “Het is misschien lastig omdat we in een prestatiegerichte maatschappij leven, maar de kunst is om een beetje doelloos te lopen, te slenteren. Anders blijf je in dat stress-systeem hangen. Gewoon je ene been voor het andere zetten, zonder stappen te tellen of een doel voor ogen te hebben.



dat tijdens een wandeling met vriendinnen besprak, raadde een van hen me haar wandelcoach aan. Ik had nog nooit van wandelcoaching gehoord, maar dacht: ik ga het gewoon doen. Dan ben ik buiten, in beweging en werk ik aan mezelf én mijn bedrijf. Plus het is wat minder *in your face* dan in een coachingspraktijk. Ik ben best analytisch en beschouwend, heb het gevoel dat ik te veel ga praten als ik tegenover iemand moet zitten. Als je buiten loopt, kijk je elkaar niet de hele tijd aan en kun je rustig nadenken.”

Dat de neuzen letterlijk dezelfde kant op staan, vindt Backus ook een voordeel. “Je kijkt en wandelt dezelfde kant op en gaat in hetzelfde ritme lopen. Hoe meer synchronie er komt in de fysieke houding, hoe beter de samenwerking tussen coach en coachee. Dat draagt volgens onderzoek bij aan meer verbinding op gevoelsniveau en op cognitief niveau.”

Na een telefonische kennismaking sprak Meershoek in de regio af op een plek die haar coach uitkoos, langs de rivier. Een prachtig gebied, maar de coachingsstijl was een tikkie te zweverig. “Ze zei dingen als: voel je de aarde, je voeten, de wind? Ik gaf aan dat dit niet bij mij past. Dat nam ze heel serieus, want de tweede sessie was al heel anders. Mijn coach gebruikte de natuur veel als metafoor. Een boom waarvan de wortels helemaal over de uiterwaarden van de rivier hingen, diende als parallel met mijn werk en hoe ik me daarin voelde: alsof ik overeind geholpen moest worden.” Na een traject van vier sessies was Meershoek eruit: ze behield haar eigen bedrijf, maar ging op zoek naar nieuwe klanten. Ze kijkt tevreden terug op de wandelcoaching. “Het enige nadeel is dat je niet meteen alle inzichten kunt opschrijven; daarvoor moet je letterlijk even stilstaan”, zegt ze. “Maar het heeft me veel gebracht. In gedachten hoor ik mijn coach nog steeds weleens als ik tijdens het wandelen een hek of sloot tegenkom of een weids uitzicht zie.” •

**'ALS JE STRESS ERVAART, ERGENS HEEL ERG VAN BAALT OF IN EEN DIP ZIT, WERKT DE NATUUR HEEL GOED'**

Tenzij je je bijvoorbeeld verveelt, op de bank hangt en maar niet in actie komt. Dan is het verstandig juist stevig door te stappen.”

De meeste mensen die voor deze vorm van coaching kiezen, doen dat omdat ze vragen hebben over bijvoorbeeld carrière- of levenskeuzes, en omdat ze van de natuur en van wandelen houden. Dat geldt ook voor Ariane Meershoek (54). Ze wandelt graag en veel en was eind 2019 toe aan een nieuwe stap in haar carrière. “Na twintig jaar zelfstandig ondernemerschap voelde het alsof ik elk jaar meer van hetzelfde deed”, vertelt ze. “Ik vond dat er wat nieuws moest gebeuren, maar had vanwege mijn werk geen tijd om daarover na te denken. Toen ik