



Let's have a talk, while we walk

De natuur als spreekkamer

D'e natuur heeft een rustgevende werking, maar geeft ons tegelijkertijd energie. Als je buiten bent, wordt aan de ene kant je bloeddruk verlaagd en aan de andere kant verhoogt je concentratie', zegt Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. Dat zorgverzekeraars al een tijd mensen proberen te stimuleren naar buiten te gaan, is dus niet voor niets. Agnes deed in 2012, in opdracht van De Friesland Zorgverzekeraar, een steekproef onder Nederlanders. Tachtig procent van de ondervraagden had het gevoel dat groen en natuur een positieve werking hebben op de gezondheid. En ze hebben gelijk: wandelen verbetert niet alleen onze conditie, ook van natuurbeleving op zich worden we gezonder en gelukkiger.

Gebruik van metaforen

Een wandelcoach maakt gebruik van dat positieve effect van de natuur: hij verplaatst het gesprek naar

buiten. Ellen Borst koos ervoor haar reguliere coachwerk voort te zetten als wandelcoach. Samen met haar collega, Corrie Reijngoud, begon ze Wandelcoach Nederland. Vanuit daar werkt Ellen als wandelcoach en leidt ze, als trainer, nieuwe wandelcoaches op. Ellen: 'Het is veel meer dan wandelen en praten. Een wandelcoach maakt in zijn werk actief gebruik van de omgeving. Lopend kom je steeds op nieuwe plekken. De omgeving biedt steeds nieuwe metaforen, die we gebruiken om problemen minder abstract en meer inzichtelijk te maken. Neem een boomstam die over een pad heen ligt. Die kun je beschouwen als een obstakel in het leven en jezelf afvragen: hoe ga ik met deze hindernis om? Zo kun je vraagstukken omzetten van woorden naar beelden en dus makkelijker aanpakken.'

Onderzoek

Wandelcoaches helpen mensen met allerlei klachten zoals stress, trauma's, relatieproblemen, on-



Buiten zijn is goed. Dat steeds meer mensen de spreekkamer van een coach of psycholoog voor het bos verruilen, lijkt dus logisch. Wandelcoaches worden steeds populairder. Maar wat doet zo iemand nu precies, en is deze vorm van coachen effectief?

TEKST SUSANNE BUIJZE

FOTO'S RUBEN SMIT / BUITEN-BEELD

zekerheid, angsten en depressies. Hoe goed deze vorm van coaching helpt, is niet voor alle problemen bewezen, maar er zijn wel steeds meer aanwijzingen dat veel mensen er baat bij hebben.

Agnes deed onderzoek naar de effecten op mensen met werkgerelateerde stress en kwam tot een positieve conclusie. De deelnemers die met een wandelcoach op pad waren geweest, hadden daarna meer plezier in hun werk, minder last van mentale uitputting en waren minder snel geïrriteerd. Ze hadden meer zelfvertrouwen en waren meer bevlogen. Bij de groep die geen wandelcoaching kreeg, bleef de situatie gelijk.

Creatief en vindingrijk

'Het lopen bij een wandelcoach is een licht en speels proces. Dat is bij een reguliere coach of psycholoog vaak anders', vertelt Ellen. Tijdens een sessie improviseer je bij wat je tegenkomt, net als in het echte leven. Je doet veel op intuïtie

en daarmee doe je automatisch een beroep op je creativiteit en vindingrijkheid.

Volgens Agnes laat natuurbeleving je ook helderder nadenken over dingen die je belangrijk vindt in het leven. Je kunt beter reflecteren en prioriteiten bepalen – stuk voor stuk zaken die aansluiten bij het doel van coaching.

Tijdens het wandelen wordt door het bewegen lichaamstaal zichtbaar. 'Bewegingen zeggen veel over hoe iemand in het leven staat', vertelt Ellen. 'Iemand met een burn-out of stress vraagt vaak te veel van zichzelf. Het moet altijd meer, beter en sneller. Vaak loopt zo iemand gehaast of hangt hij in zijn houding naar voren.'

Uit het onderzoek bleek ook dat de 'mindfulness' na wandelcoaching toenam: de deelnemers voelden zich meer verbonden met hun ervaringen in het hier en nu. Ellen: 'Mindful zijn is belangrijk om geluksmomenten te ervaren. Mensen met burn-outs en depressies missen die vaak.'

Tijdens het wandelen buiten wordt praten vaak makkelijker



Nationale Wandelcoachdag

Zou je zelf een keer willen ondervinden wat wandelcoaching voor jou kan doen, trek dan op 23 mei tijdens de Nationale Wandelcoachdag je wandelschoenen aan. Op deze dag zijn er in heel Nederland gratis activiteiten op het gebied van wandelcoaching. Kijk voor meer informatie op www.nationalewandelcoachdag.nl.

Meerwaarde van natuur

Is wandelcoaching dan beter dan reguliere coaching in een spreekkamer? Dat weten de onderzoekers niet. Agnes: 'Het is moeilijk aan te tonen of de ene vorm van coaching of therapie beter werkt dan de andere. Ik denk wel dat we winst kunnen behalen in de duur van de behandeling. Een coach bezoek je meestal voor zes tot twaalf sessies, terwijl bij een wandelcoach vaak vier afspraken volstaan. Misschien komt dat omdat mensen eerder zelf de regie leren nemen en het geleerde makkelijker in de praktijk kunnen brengen.'

Tijdens Agnes' onderzoek zag 65 procent van de

deelnemers de meerwaarde van de natuur in het coachproces. De buitenlucht en het ervaren van meer rust en ruimtelijkheid wezen ze aan als oorzaken. Veel cliënten konden naar eigen zeggen buiten makkelijker praten. Omdat Ellen voorheen ook in de spreekkamer werkte, ziet zij dat verschil in de praktijk terug: 'In een kamer hangt er al snel gewicht aan een gesprek. Je zit tegenover elkaar, waardoor mensen zich ervan bewust zijn dat ze met een hulpverlener praten. Ik hoor vaak van cliënten dat ze het gevoel hebben dat het contact tijdens een wandeling gelijkwaardiger is. Doordat je naast elkaar loopt en dus niet steeds oogcontact hoeft te hebben, spreken mensen dingen makkelijker uit. Ook stiltes zijn minder ongemakkelijk. Dat is belangrijk, want die stiltes heb je nodig om dingen te laten bezinken.' @