



HILDE BACKUS



WANDEL COACHING

**BIJ STRESS
EN
ONZEKERHEID**

**7-STAPPENPLAN
VOOR COACHES
DIE DE NATUUR
IN WILLEN**

Boom

The background is a solid light green. It features several stylized green leaves: a sprig of small leaves on the left, a large leaf on the right, and a large oak leaf on the bottom left. A white dove is flying in the upper center, carrying a green olive branch in its beak.

HILDE BACKUS

WANDEL COACHING

**BIJ STRESS EN
ONZEKERHEID**

*7-Stappenplan
voor coaches
die de natuur
in willen*

Boom

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

INLEIDING

Wandel! Naar relaxter leven én naar betere coaching, met resultaat	11
---	----

HOOFDSTUK 1

Coachees zien door de bomen het bos niet meer	21
---	----

HOOFDSTUK 2

Waarom je coachee er zelf niet uit komt	39
---	----

HOOFDSTUK 3

De kracht van de natuur	57
-------------------------	----

DE EERSTE TUSSENSTAP

De natuur betrekken in je coaching	71
------------------------------------	----

HOOFDSTUK 4

Het 7-stappenplan, hoe werkt het?	85
-----------------------------------	----

STAP 0

Start met de kennismaking	94
---------------------------	----

STAP 1

Naar buiten!	98
--------------	----

STAP 2

Wakker intrinsiek verlangen aan	108
---------------------------------	-----

STAP 3

Maak compassie wakker	124
-----------------------	-----

DE TWEEDE TUSSENSTAP	
Zo help je je coachee écht (niet)	140
STAP 4	
Luister naar je lichaam	153
STAP 5	
Talenten en kracht ontdekken	170
DE DERDE TUSSENSTAP	
Synchronie voor een betere coachrelatie	189
STAP 6	
Speel! En versterk plezierige emoties	194
STAP 7	
Zo beklijft het wandelcoachtraject.	
Veerkracht behouden en vergroten	204
Wandelcoachen heeft de toekomst	219
Dankwoord	220
Over de auteur	222
BIJLAGE 1 Emoties	224
BIJLAGE 2 Sterkteperspectievragen	226
BIJLAGE 3 Intervisie	228
Overzicht van de oefeningen en technieken	231
Bronnen	233

INLEIDING



WANDEL! NAAR RELAXTER LEVEN ÉN NAAR BETERE COACHING, MET RESULTAAT



Wandelcoachen is *fantastisch*. Ik ben er weg van. Wandelend naast elkaar, in de natuur, met de frisse wind op je wangen, de ruimte en stilte om je heen bereik je als coach sneller en betere resultaten. Je coachee komt op adem en ontspant en krijgt vlot helderheid. Wandelcoaching is een hit. Het blijkt een van de snelst groeiende vormen van groene begeleiding.

Agnes van den Berg deed onderzoek naar de effecten van wandelcoaching. Zij is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. Haar onderzoek toonde aan dat wandelcoaching werkstress en burn-outklachten vermindert en werkplezier, bevlogenheid en zelfvertrouwen verhoogt. Ze voerde het onderzoek uit bij mijn bureau en we waren verguld met de resultaten. Onlangs is het gepubliceerd in het *Journal of Environmental Psychology* onder de titel 'Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout- and stress-related complaints' (Van den Berg & Beute, 2021).

Ondertussen omarmen veel professionals het wandelcoachen. Coaches, psychologen, maatschappelijk werkers, psychiaters en ook artsen, gaan steeds vaker naar buiten met hun cliënten en coachees. In de coachpool van bedrijven zit nu ook een wandelcoach, en steeds vaker komt het voor dat een organisatie een wandelcoach inhuurt of zelfs in dienst heeft. De coronapandemie droeg eraan bij. Het was (en is?) de enige en misschien wel veiligste manier voor live ontmoetingen en begeleiding.

Van de ruim vijfentwintig jaar dat ik coach, doe ik dat bijna twintig jaar buiten. Een deel daarvan was nog hybride: binnen, als freelancer voor verschillende bureaus, én buiten, vanuit mijn wandelcoach-bureau. Mensen komen bij me wanneer ze zich onzeker voelen, stress hun te veel wordt en ze nieuwe keuzes willen maken. Zij zijn zoekend, twijfelend, zijn soms erg moe en willen op koers komen met hun werk, in relaties en in hun leven. Ze willen leven volgens hun waarden en hun eigen natuur. In de resultaatgerichte wandelcoaching, komen ze op adem, is er aandacht voor hun verhaal en pijn, vinden ze manieren om vriendelijk naar zichzelf te kijken en (veer)kracht te ontwikkelen. Ze ontdekken diepe verlangens, verstevigen hun talenten en maken nieuwe fundamentele keuzes in hun werk en leven. Ze ontwikkelen nieuwe gewoontes die hun

leven veranderen. Wandelen is daar een van. Zo kunnen ze stress en onzekerheid verminderen en gaan floreren. Fantastisch toch?

MEZELF VOORBIJGELOPEN

Ik ken natuurlijk ook stress en onzekerheid in mijn leven. Maar energiek als ik was, durfde ik van alles aan en herstelde snel. Maar op een bepaald moment sloeg de balans door naar de verkeerde kant. Ik begeleidde een groot aantal mensen, voor mijn Wandelcoach Opleiding gaf ik les, ik gaf de aanstormende wandelcoaches feedback en ik schreef aan dit boek. Er was de constante stroom mailtjes, mijn blogs, de opleidingen die ik zelf volgde, de intervisie, supervisie en de voortdurende vernieuwing van alles waar ik mee bezig was. Ik besteedde wel wat klussen uit, maar deed veel zelf. 's Avonds werkte ik geregeld door, in het weekend ook. Dat harde werken gaf me veel plezier: ik ben enorm bevlogen in mijn werk, het gaf veel voldoening omdat ik zag dat wandelcoachen echt bijzonder was en veel betekende voor coachees, coaches en zorgprofessionals in de ggz. Misschien had ik daarom, in het vuur van mijn enthousiasme, te laat in de gaten dat ik mezelf voorbijliep en dat ik continu onder net iets te hoge druk stond.

Toen viel mijn moeder. Mijn lieve moeder brak haar been, werd opgenomen in het ziekenhuis en ging daarna naar een revalidatiecentrum. Ik ging zoveel mogelijk naar haar toe; pendelde op en neer naar het zuiden van het land. Gewapend met mobiel, laptop en boeken werkte ik aan haar bed. Mijn werkdagen werden steeds langer, ik voelde me moe en sliep slechter. Ik raakte gestrest door de voortdurende zorgen om mijn moeder, ze voelde zich alleen, en mijn werk dat alleen maar toenam, mijn bedrijf groeide, terwijl ik natuurlijk wel kwaliteit wilde leveren.

In de week voor mijn vakantie had ik achttien coachwandelingen. Ze deden me goed. Ik kreeg, zoals altijd, energie van het wandelen in de natuur en het begeleiden van mijn coachees en de wandelcoaches die ik opleid. Maar toen ik alles had afgerond, de tour de force had volbracht en de vakantie echt voor de deur stond, voelde ik pas hoe de stress bezit had genomen van mijn lichaam, hoe moe ik was. Juist nu ik alle tijd had en niets meer hoefde, sliep ik slecht. Ik was

toch vrij? Mijn hoofd voelde aan als een zware bal. Ik zat op de bank en mijn lichaam tintelde. Dat had ik niet eerder zo gevoeld. Ik was bezorgd over mijn gezondheid. En daar raakte ik nóg meer van in de stress. Wat moest ik doen? Ik kon alleen nog maar denken: hoe ga ik zo snel mogelijk herstellen zodat ik het allemaal voor elkaar krijg?

DE TELLER STAAT OP TWEE TOT DRIE MILJOEN

De cijfers laten zien hoeveel mensen in Nederland met problemen door langdurige stress – die je gevoelig maakt voor een burn-out – kampen. Een op de zeven werknemers heeft volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek last van burn-outklachten. Dat zijn één miljoen Nederlanders. De nieuwste onderzoeken laten zien dat er steeds meer mensen uitvallen met een burn-out; de laatste jaren neemt het aantal mensen dat opgebrand raakt steeds weer toe.

Maar er is een nog veel grotere groep mensen bij wie stress hun leven steeds meer beheerst: ruim een derde van de werkenden heeft weleens last van verschijnselen die met stress te maken hebben. Dan gaat het over twee tot drie miljoen Nederlanders. Mensen in stress hebben minder energie, voelen zich gejaagd en vinden vaak hun werk minder leuk. Zij raken lang niet altijd opgebrand, gelukkig niet. Maar het zijn vaak wel waarschuwingssignalen. Signalen waar je iets mee moet doen, voordat je echt niet meer kunt.

Stressklachten kunnen leiden tot overspannenheid, een voorstadium van een burn-out. Maar zover hoeft het niet te komen. Bij stressklachten als vermoeidheid, concentratieverlies en het gevoel dat het allemaal te veel wordt, kún je ingrijpen en voorkomen dat het eindigt in een burn-out. Wandelcoaching, begeleiding en therapie wandelend in de natuur kunnen van enorme betekenis zijn. Wandelcoaches zijn aan zet.

Nog even over burn-out: een ‘officiële’ burn-out wordt vaak vastgesteld met de Maslach Burn-out Inventory. Volgens de richtlijn heeft je coachee of cliënt een burn-out wanneer er sprake is van symptomen als vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen en als mensen ‘cynisch’ worden over hun werk. En dat dit langer dan een halfjaar duurt.

De laatste jaren gaan er in de wetenschappelijke wereld steeds meer stemmen op om die verouderde richtlijn aan te passen. De KU Leuven presenteerde in 2019 een nieuwe wetenschappelijke definitie van de burn-out aan de hand van de Burn-out Assessment Tool (BAT). Volgens die richtlijn is algehele uitputting het kernsymptoom, waar andere problemen uit voortkomen. Door die uitputting krijgen mensen last van cognitief controleverlies, denk aan: geheugenproblemen en concentratieproblemen, emotioneel controleverlies, bijvoorbeeld onzekere gevoelens, huilbuien of plots heel boos worden en mentale distantie. Dat laatste houdt in dat mensen weerstand voelen over hun werk, er geen zin in hebben, en zich afvragen wat het nut ervan is. Van dat laatste had ik absoluut geen last. Ik vond het zó leuk dat ik alleen maar meer wilde doen. Je kunt ook gestrest raken van bevoegenheid, blijkt uit onderzoek van Schaufeli en Bakker (2020). Maar ik had ook last van de zorgen.

Onderzoek geeft aan dat bepaalde karaktereigenschappen gevoeliger maken voor stress en onzekerheid. Mensen die bevoegen hun werk doen, stellen vaak moeilijker grenzen. Ze gaan maar door, ook als het te veel is. Ook kan zelfdiscipline en consciëntieusheid (perfectionisme) je aardig in de weg zitten. Dat blijkt uit een onderzoek van de Amerikaanse psychologen Periard en Burns (2014). Mensen die hoog scoren op zelfdiscipline hadden bij dat onderzoek vaker last van stress en onzekerheidsgevoelens en van emotionele uitputting. Nog een kenmerk is betrokkenheid: mensen die heel betrokken zijn bij hun werk, lopen meer risico op stress, overspannenheid of een burn-out. De Gentse hoogleraar psychologie Stijn Vanheule zei erover in *Psychologie Magazine*: ‘Zulke mensen zijn heel gemotiveerd om hun werk goed te doen, willen graag presteren, hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel, en geven hun werk een heel centrale plek in hun leven. Juist als je heel hoge verwachtingen hebt van je baan, ben je kwetsbaar als die in praktijk tegenvalt.’ (Decorte, 2012)

ZONNEBLOEMVELDEN EN GLOOIENDE HEUVELS

Terwijl alles me een beetje boven het hoofd begon te groeien, maakte ik alles af en werkte gedisciplineerd door. Ik sportte nog net zo hard en schakelde niet terug, terwijl ik ergens wel voelde dat

ik te ver ging. Maar ik raakte juist meer in de stress als mijn werk niet af was en als ik mijn moeder niet kon bezoeken. Ergens moest ik op beknibbelen en ik leverde als eerste mijn geliefde dagelijkse privéwandeling in. Eerst móést het werk af.

Ik heb straks acht weken vakantie, dacht ik, dat moet genoeg zijn om bij te komen. Ik wist hoeveel goeds wandelen, buiten zijn kan doen. Dat merk ik natuurlijk aan de coachees, maar ik voel het zelf ook: als ik alleen wandel, verdwijnt de zwaarte uit mijn hoofd en kan ik weer helder denken. Piekergedachten verdwijnen. Ik had een fietsvakantie gepland: samen met mijn man zou ik naar Rome fietsen. Ik zag op tegen dit avontuur, maar hij zei: 'We gaan gewoon, we zien wel waar we komen.' De eerste dagen waren zwaar, maar ergens in België klaarden het weer én ik op: de cadans van het fietsen bleek op mij hetzelfde effect te hebben als de cadans van wandelen. En ik was er écht uit. Mijn hoofd werd helder. Ik voerde leuke gesprekken met mijn man, genoot van de voorbijglijdende natuur, de zonnebloemvelden, het glooiende landschap, de wolkenpartijen, de oude dorpjes en stadjes met pleintjes en kerken, de groene uitzichten, de kronkelende rivieren. Al bewegend in de buitenlucht kwam het besef: 'Mijn agenda is na de zomer even vol als ervoor. Er moet iets fundamenteel veranderen in mijn leven.'

Na de fietsvakantie bedacht ik wat ik zou kunnen uitbesteden. Iemand interviewde afgestudeerde wandelcoaches en schreef er blogs over. Ik vond ondersteuning in de Wandelcoach Opleiding. En via-via vond ik een fantastische assistent op afstand: zij beantwoordde mails, zette mijn nieuwsbrief klaar, nam veel administratieve werkzaamheden over en dacht mee over belangrijke besluiten. Ik blokte de avonden en voor een groot deel ook de weekenden in mijn agenda. Vrij is nu ook echt vrij. Mijn moeder herstelde. Toen ze na een halfjaar wéér viel en een heupoperatie onderging, deed ik het rustiger aan. Mijn broers kwamen vaker en ik iets minder. Dat beviel goed. Ondertussen woont mijn moeder in een kleinschalig zorghuis. Mijn broers en ik delen en verdelen de zorg. Op zaterdag, mijn vaste dag, ben ik bij haar. De band in ons gezin is sterker geworden, dat is fijn en maakt alles minder belastend.

MIJN HOUVAST: ELKE DAG WANDELEN

De effecten die ik zag bij mijn coachees en mijn herstel motiveerden me om me verder te verdiepen in de werking van wandelcoaching. Ik leerde over het belang van fysieke ervaringen op je psyche, ontdekte de ‘stressgevoeligen-paradox’ waardoor mensen die gevoelig zijn voor stress juist niet doen wat goed voor hen is (waar ik zelf een levendig voorbeeld van was; je leest er meer over in hoofdstuk 2), dook dieper in de waarde van wandelen en natuur, de ontdekking van verlangens en talenten, en de onmisbaarheid van compassie. Wetenschap en psychologische onderzoeken geven nog meer verdieping aan de ervaringen met wandelcoaching. Ik bracht structuur aan in de stappen die ik neem met coachees en ontwierp een 7-stappenplan waarmee je je coachee, cliënt, collega en andere hulpvragers kunt begeleiden. Ook handig voor je eigen persoonlijke ontwikkeling.

De dagelijkse wandeling, los van de coachwandelingen, werd opnieuw mijn gewoonte, waar ik – weer of geen weer – aan vasthoud. Ondertussen verhuisde ik van Utrecht-stad naar het groen en wandel ik in een natuurgebied vlakbij. Het werkt als mediteren: ik loop, er is de cadans van het-ene-been-voor-het-andere-been, ik voel mijn lichaam, adem de buitenlucht in en kijk om me heen. Naar de bomen, de reetjes, de buizerds, de vogels. Al wandelend voel ik mijn hoofd helder worden. Stress en vermoeidheid verdwijnen vaak, maar soms voel ik juist de stress en besluit ik wat langer door te wandelen en bekijk ik of en waarover nieuwe besluiten nodig zijn. Al veel eerder begon ik aan dit boek. Ik moest het plan even opzijzetten om ruimte te scheppen. Maar nu heb ik meer zin dan ooit om mijn ervaringen als wandelcoach, waarbij ik anderen hielp om rust, ruimte en helderheid in hun hoofd en lijf te krijgen, met je te delen.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Ben je coach, psycholoog, maatschappelijk werker, hr-adviseur, POH-GGZ'er of een andere hulpverlener en wil je naar buiten om het beste bij je coachee naar boven te halen? Met de heldere aanpak

van het resultaatgericht wandelcoachen maakt je coachee daadwerkelijk stappen die zijn leven kunnen veranderen.

Als insteek koos ik de thema's 'stress en onzekerheid' omdat die eigenlijk altijd aan de orde zijn bij mijn coachees en gerelateerd zijn aan vragen rond hun loopbaan, relaties of gezondheid. Ook vraagstukken als vermoeidheid en burn-out, piekeren en perfectionisme, hooggevoeligheid, disbalans tussen werk en privé, niet weten waar kracht en talent liggen en ondermijnende zelfkritiek, roepen stress en onzekerheid op en passen goed bij deze wandelcoach-aanpak.

HOE WERK JE ERMEE?

In het hart van het boek vind je het 7-stappenplan met achtergrond-uitleg. Bij elke stap vind je motiverende wandelcoach oefeningen die je samen met je coachee buiten in de natuur kunt doen. Het stappenplan is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke kennis, en beproefd doordat wij en veel van de coaches van de Wandelcoach Opleiding ermee werken.

Voordat ik het 7-stappenplan uitleg, duik ik eerst wat dieper in de achtergrond van wandelcoaching. De eerste twee hoofdstukken gaan over de situatie waar we allemaal in zijn beland. De maatschappij waarin we leven verandert snel, de coronapandemie draagt daar nog aan bij en zorgt ervoor dat stress en onzekerheid toenemen. Maar gelukkig waait er ook een nieuwe wind waardoor mensen zich niet meer willen laten meeslepen door de opzwepende druk. Daarover lees je in hoofdstuk 1. Hier vind je ook de vernieuwde Basiswandeling, een wandeling waarmee ik elke coachwandeling begin. In hoofdstuk 2 ontdek je waarom het zo gewoon is, haast vanzelfsprekend, dat je coachee er zelf niet uit komt en zelfs steeds verder vastloopt in zijn stress. In hoofdstuk 3 neem ik je mee naar de waarde van de natuur en hoe het kan dat natuur ontstrest. Dan volgt een tussenstap over metaforen in de natuur. Waarom zou je ze inzetten? Ik geef suggesties voor hoe je de natuur kunt betrekken in je coaching.

In hoofdstuk 4 leg ik uit hoe het 7-stappenplan werkt. Het zijn zeven krachtige stappen, waarmee je coachee onder andere naar zijn lichaam leert luisteren, talenten ontdekt, zijn plezier versterkt en veerkracht vergroot. Bij de stappen horen oefeningen waarmee

je coachee op adem kan komen om concrete stappen, of stapjes, te ontdekken waarmee zijn² gedrag – en leven – verandert. En omdat nieuwe keuzes ook onzekerheid en onbehagen met zich meebrengen, leert een van de stappen je coachee vol compassie voor zichzelf te zijn. Tussen de stappen vind je nog twee tussenstappen met achtergrondinformatie; een over ‘echt helpen’ en een andere over de waarde van synchronie in je wandelcoaching.

De stappen hebben geen strikte chronologie. Bij enkele stappen omschrijf ik ook bruikbare en toegankelijke coachtechnieken die passen bij de uitgangspunten, geïllustreerd met voorbeelden uit de praktijk. De oefeningen beschrijf ik zo concreet en helder mogelijk, met achtergrondinformatie en voorbeelden. Bij veel oefeningen geef ik voorbeeldvragen. Het zijn suggesties en het is niet de bedoeling om die achter elkaar af te vuren op je coachee. Kies een vraag of bedenk je eigen vraag die past bij de situatie van je coachee. Geef de ander vooral tijd en ruimte.

Sommige wandelcoach oefeningen vragen extra privacy, bijvoorbeeld bij een ontspanningsoefening. Sinds corona is het drukker geworden in de natuur. Je coachee zou zich door de aanwezigheid van andere wandelaars best ongemakkelijk kunnen voelen. Zorg ervoor dat je dan veilige en rustige plekken vindt. De coachtechnieken staan in omrande kaders, de wandelcoach oefeningen herken je aan de groen gekleurde kaders. Drie oefeningen uit dit boek kun je downloaden van wandelcoach.nl/stappen.

Ga aan de slag met dit boek, speel ermee, experimenteer, vind je stijl en zie welke bijzondere resultaten het je coachee oplevert. Met het 7-stappenplan is de kans groot dat je coachees loskomen van piekergedachten, zichzelf leuker gaan vinden en waarderen. Ze kiezen voor dat wat hun goeddoet. Jij en je coachees gaan naar buiten en ervaren de immense waarde van wandelen in de natuur. Dus trek je wandelschoenen aan en neem je coachee, cliënt of collega mee naar buiten. Wandel en ontdek hoe fantastisch wandelcoaching is!

2 Ondanks dat veel wandelcoaches en coachees vrouwen zijn, gebruik ik om praktische redenen de mannelijke vorm om het voortdurende ‘hij of zij’ te voorkomen.

HOOFDSTUK 3



DE KRACHT VAN DE NATUUR



Even rustig stilstaan, ontspannen en ontsnappen aan dagelijkse stress, een vol hoofd leegmaken: dit gaat veel natuurlijker als je buiten wandelt en coacht. Jarenlang coachte ik mensen *binnen*. Ik hielp hen stress te verminderen, hun talenten te ontdekken en naar hun loopbaan en privéleven te kijken. Je kent het wel: stoelen tegenover elkaar, een kop koffie of thee erbij en dan onder het kunstmatige licht van de systeemplafondlampen serieuze zaken bespreken. Goede coaching is goede coaching, en ook op zo'n manier kun je mensen heel goed verder helpen. Maar toch... stiltes voelden sneller ongemakkelijk. In plaats van het momenten te laten zijn om de gedachten eens rustig te laten stromen, was er de neiging om de stiltes op te vullen. Dan zei een coachee snel weer wat, terwijl ik zag dat hij eigenlijk nog een gedachte moest afmaken. Oogcontact is fijn, maar het kan ook te lang duren.

Toen ik aan de slag ging als wandelcoach, merkte ik hoe de natuur het effect van coaching kan versterken. Zodra ik met mijn coachees het bos in wandel, komt de ontspanning vanzelf. De **Basiswandeling** helpt om bewust aan te komen in het bos, uit je hoofd – dat beeldschermhoofd – te komen en je lichaam te voelen. Soms moeten we eerst een tijdje wandelen, maar ik zie het iedere keer weer gebeuren: een diepe ademhaling gevolgd door een ontspannende zucht, krampachtig opgetrokken schouders zakken, de blik verzacht. Coachees laten hun gedachten de vrije loop, voelen zich door de frisse lucht en de ruimte ook vrijer. We hoeven niet de hele tijd oogcontact te maken, en als wandelcoach kan ik coachees ongemerkt heel vanzelfsprekend observeren. Stiltes zijn rustmomenten, waarbij de coachee kan mijmeren of iets kan laten bezinken. De bomen, het stromende water van de Kromme Rijn in Amelisweerd (mijn wandelgebied), glibberige paden, kwetterende vogels, paddenstoelen: ze vormen associaties. De natuur helpt reflecteren, en buiten in het groen lukt het coachees veel makkelijker om een bron van creativiteit en inzicht aan te boren.

P. 33



VERWIJLEN IN DE MIST

De natuur kan een spiegel zijn, ze maakt iets wakker dat al in je leeft en vergroot je zelfinzicht. Ze verschaft coachees die voor een moeilijke beslissing staan helderheid.

Ik coachte bijvoorbeeld onderzoeker Ronny. Bij het opstellen van rapportages vond ze het lastig om naast de feiten ook interpretaties van gegevens op te schrijven. Ze vroeg zich af of de baan eigenlijk wel bij haar paste. Ze was ook moe; ze heeft twee kleine kinderen en de combinatie met haar drukke baan viel haar zwaar. We wandelden op een vroege winterochtend in Amelisweerd, het was mistig. Op een gegeven moment kwamen we op een kruispunt. Links lag de ligweide, de zon brak door de mistige wolken heen. Rechts lag een smal pad, wit van de mist. Ik vroeg haar welk pad ze op wilde gaan en ging er al van uit dat ze voor het zonlicht en de ruimte zou kiezen. Maar ze koos het mistige pad. We wandelden door de mist tussen de bomen en ze was een tijdje stil. Ik vroeg haar waarom ze dit pad koos. Ronny: 'Ik wil nog even verwijlen in de mist, ik ben nog niet toe aan keuzes maken op mijn werk. Ik wil een tijdje bijkomen.' Haar keuze voor het mistige pad had haar laten inzien dat ze eerst rust moest nemen voordat ze knopen zou doorhakken. Door de wandeling in de natuur drong het tot haar door wat ze op dat moment het hardst nodig had. Ze besloot ouderschapsverlof op te nemen en een collega tijdelijk te vragen haar rapportages te interpreteren.

HELEN EN HERSTELLEN

De natuur is een krachtig instrument, blijkt uit stapels onderzoek. Natuur helpt je te ontspannen, te herstellen van stress, milder naar jezelf te kijken, steviger in je schoenen te staan, helderder en creatiever te denken. Wandelend door het bos, langs het strand, in de duinen of op de heide voel je je gezonder en daadkrachtiger.

Een klassieker in onderzoek naar natuur en welzijn is het werk van omgevingspsycholoog Roger Ulrich.

Hij toonde eind jaren zeventig al aan dat alleen al kijken naar de natuur een positief effect op de stemming heeft (Ulrich, 1979). Veel andere onderzoeken volgden (Ulrich 1984, Ulrich et al., 1991).

Inmiddels zijn er zoveel publicaties van verschillende onderzoeksgroepen uit verschillende landen dat het mogelijk is om zogenaamde meta-analyses uit te voeren: onderzoeken waarbij de resultaten van eerder uitgevoerde onderzoeken worden samengenomen om een preciezere uitspraak te doen over een bepaald effect. Deze meta-analyses laten zien dat contact met de natuur robuuste effecten heeft op de stemming en de ervaren stress (McMahan & Estes, 2015).

Mensen voelen zich echt meer ontspannen en ondervinden dat ze helemaal tot rust komen in de natuur. Die effecten kunnen al heel snel optreden. Proefpersonen die keken naar een verdrietige film en daarna een virtuele natuurwandeling maakten, raakten hun verdrietige gevoel al binnen acht minuten kwijt. De proefpersonen die een virtuele wandeling door een rustige woonwijk zonder groen maakten, waren na acht minuten nog even verdrietig. Werknemers die op groen uitkijken in plaats van op gebouwen bijvoorbeeld, voelen zich minder gestrest. Mensen die op vakantie gaan in de natuur, geven aan dat ze zich beter hersteld voelen van vermoeiend en stressvol werk dan mensen die op een stedentrip gaan; de ‘groene’ vakantiegangers komen uitgeruster terug van vakantie.

Deze voorbeelden van onderzoek waarin natuur wordt vergeleken met de stad laten zien dat het herstellende effect vooral van de natuur komt – en dus niet zozeer door het feit dat je even weg of afgeleid bent. Want dat kan ook in een stedelijke omgeving. Dat het ook niet aan de wandeling of de lichamelijke activiteit ligt, blijkt onder meer uit onderzoek van de Universiteit van Michigan.

Studenten moesten eerst tijdens een test lange cijferreeksen onthouden en herhalen, en werden daarna uit wandelen gestuurd: de ene groep ging het park in en de andere groep maakte een stadswandeling. Daarna werd de cijfertest herhaald: de parkwandelaars scoorden aanzienlijk beter dan de stadswandelaars. Een wandeling van vijftig minuten in het park zorgde voor een 20 procent beter kortetermijngeheugen. Natuur is dus beter om een vermoeid hoofd weer te ‘resetten’ dan de stad.

Ook versterkt wandelen in de natuur ons probleemoplossend vermogen, zo blijkt uit een andere Amerikaanse studie met studenten.

Zij kwamen vaker tot de oplossing van een probleem als ze hierover nadachten tijdens een wandeling door een natuurgebied bij een rivier dan wanneer ze over een rustig parkeerterrein in de stad wandelden.

IN DE NATUUR IN BEWEGING

Er is meer: regelmatig verblijf in een natuurlijke omgeving blijkt goed te zijn voor je psyche. De kans op psychische problemen vermindert bijvoorbeeld met de helft als je minimaal één keer per week in een park of bos beweegt, blijkt uit Schots onderzoek. En ook hier is het de natuur die het 'm doet: het effect op de psychische gezondheid was niet te zien bij mensen die op andere plekken, zoals op een sportveld, bewegen. En juist wanneer we het moeilijk hebben, moe zijn, gestrest zijn of onzeker werkt wandelen in de natuur extra goed. We merken het effect meer dan wanneer we al lekker in ons vel zitten, zeggen Jenny Roe en Peter Aspinall (2011) in hun onderzoek onder volwassenen van wie een deel wandelt in stedelijk gebied en een deel in natuurgebied. Daphne Meuwese, promovenda aan de Vrije Universiteit, bevestigt dit in een recent onderzoek (2021). Zij deed twee experimenten onder 257 mensen en ontdekte dat deelnemers met depressieve klachten meer stressvermindering vertoonden na het bekijken van de natuur dan na het zien van een gebouwde omgeving. Zij hadden meer profijt van de natuur.

Een onderzoek van Agnes van den Berg (2011) laat zien dat je beter kunt tuinieren dan een tijdschrift lezen om stress te verminderen. Proefpersonen moesten een ingewikkelde test maken, van het soort waar je nogal zenuwachtig – en dus gestrest – van wordt. Daarna werden ze in twee groepen verdeeld: de ene helft ging een halfuur tuinieren, de andere helft een tijdschrift lezen. Hun werd gevraagd hoe zij zich voelden én hun speeksel werd afgenomen om te meten hoeveel zij van het stresshormoon cortisol aanmaakten. Bij zowel de tuinierders als de tijdschriftlezers daalde het cortisol weer, maar bij de mensen die in de tuin werkten veel meer. En de mensen die gingen tuinieren gaven na een halfuur aan dat hun humeur weer prima was, terwijl de mensen die hadden gelezen zeiden dat ze zich

juist slechter voelden. Lekker wroeten in de aarde zorgde voor een sneller en vollediger herstel.

In het onderzoek naar tuinieren is het niet helemaal duidelijk of het stressreducerende effect van tuinieren komt door actief bezig zijn of door het contact met de natuur. De controleconditie (tijdschriften lezen) was immers zowel passief als niet-natuurlijk. Een ander onderzoek in IJsland (Olafsdottir e.a., 2020) laat wel duidelijk het effect van de natuur zien. Proefpersonen waren gestrest gemaakt (met een video van een verdrietige gebeurtenis). Een deel ging actief bewegen in de natuur, een ander deel was actief op de loopband in de sportschool en een derde groep keek passief naar natuurbeelden op tv. Alle drie de condities hadden een positief effect op het humeur en het cortisolniveau van de proefpersonen. De effecten waren echter significant sterker voor de groep die in de natuur ging wandelen.

Uit onderzoek van Agnes van den Berg (2012) voor De Friesland Zorgverzekeraar, waarbij ruim duizend Nederlanders werden bevraagd, blijkt dat vooral vrouwen en mensen van ouder dan vijftig jaar inzien dat de natuur de gezondheid goeddoet. Jongeren van 18 tot 24 jaar zijn minder geïnteresseerd in het onderwerp. Uit Van den Bergs onderzoek komt verder naar voren dat 45 procent van de Nederlanders dagelijks of wekelijks de natuur opzoekt om te ontspannen, problemen op te lossen of aan hun gezondheid te werken en hun conditie te verbeteren. Zij zien de meerwaarde van de natuur dus in. Overigens gingen Nederlanders tijdens de lockdown in coronatijd massaal de natuur in, met name de jongeren. Ouderen bleven juist meer thuis vanwege het besmettingsgevaar. Het was voor jongeren vrijwel het enige uitje dat overbleef, en de kennismaking met de natuur smaakte wel naar meer. Jongeren ontdekten parken en andere natuurplekken als de ideale plek om elkaar te ontmoeten, en het lijkt erop dat ze de natuur blijven opzoeken voor ontspanning en plezier.

VIJGENBOOM IN HUIS

Niet zo gek dus dat mensen die in een groene omgeving wonen, zich vaak beter voelen. Zij hoeven maar de deur uit te stappen om te profiteren van het weldadige effect van groen. Een grootschalige Nederlandse studie, uitgevoerd door Wageningen Environmental Research en het Trimbos Instituut (De Vries e.a., 2016), laat zien wat een groene omgeving voor je kan doen. Mensen die veel groen in hun leefomgeving hebben, herstellen sneller van stress en hebben minder last van psychische problemen.

Ook uit onderzoek van Jolanda Maas (2009), universitair hoofd-docent aan de Vrije Universiteit, komt dit naar voren. Haar proefschrift heeft de titel *Vitamine G: effecten van een groene omgeving op gezondheid, welzijn en sociale veiligheid*. Een van de conclusies uit haar promotieonderzoek: mensen die in het groen wonen komen minder vaak bij de huisarts voor diabetes, longaandoeningen, astma en duizeligheid. In een gebied met weinig ‘vitamine G’ voelen anderhalf keer zoveel mensen zich ongezond. Zij benadrukt dat de relatie tussen natuur en gezondheid niet kan worden verklaard doordat mensen in een groene omgeving meer bewegen – als je op het platteland woont, neem je bijvoorbeeld vaker de auto wanneer je naar winkels of naar de bioscoop gaat. Wel tuinieren mensen die in het groen wonen vaker dan mensen in de stad, dat zou een deel van de verklaring kunnen zijn.

Ook voor de psyche doet het veel volgens Maas: mensen die midden in het groen wonen hebben minder last van depressies, angststoornissen, eenzaamheid en stress. Ik kan hierover meepraten: sinds 2019 woon ik in een heel leuk huis, een kaswoning. De buitenmuren en het dak zijn grotendeels van glas, waardoor je de bomen en de lucht bijna altijd ziet. In mijn huis groeien druivenranken, een kiwiboom en vijgenbomen gewoon binnen. Plus de oogst! Voor dat ik hier woonde, was ik ook veel in de natuur, als wandelcoach en in mijn vrije tijd. Daarnaast woonde ik in een gezellige buurt in Utrecht en ik dacht dat ik het ‘bruisende’ van de stad zou gaan missen. Maar ik mis het geen moment: écht midden in de natuur wonen is heerlijk. Ik voel de natuur altijd om me heen, en als ik ’s avonds op de bank lig, kijk ik naar de sterren boven mijn hoofd. Als het regent stroomt het water langs de ramen omlaag en zit ik

onder een waterval. Als het sneeuwt, zitten we knus in een iglo. Thuis voelt hierdoor voor mij als een plek waar ik weg ben van hectiek en drukte.

Maar ook als je geen vijgenboom in je huis hebt, en ook als je in de stad woont, kun je profiteren van de ontspannende effecten van de natuur. Micromomenten in de natuur, bijvoorbeeld in het park, zijn al heilzaam, blijkt uit onderzoek waarbij op verschillende momenten werd gemeten hoe iemand zich voelde. Als de proefpersonen buiten waren, voelden ze zich al na vijf minuten natuur opsnuiven beter.

ALLES STROOMT WEER

Het mooie is dat je als wandelcoach in de praktijk kunt zien hoe goed vitamine G de coachee doet. Ik zag het bij Pamala. In de natuur wandelen maakte een einde aan gepieker en het hielp haar haar durf te hervinden. Ze werkte als universitair docent, maar liep vast binnen de masculiene, competitieve cultuur van de universiteit. Ze dacht dat ze de wetenschap uit moest en iets heel anders moest gaan doen. Kok worden bijvoorbeeld. Maar ze had enorm veel kennis op haar vakgebied, de filantropie, en daar lag ook haar passie.

Al vanaf de eerste wandeling deed de natuur haar goed. ‘Wat is belangrijk voor je, waar word je gelukkig van, waar krijg je energie van?’ zijn vragen die tijdens de wandelingen en oefeningen naar voren komen. Pamala zag dat water belangrijk voor haar is: rivieren, meren, zee. Als ze in de buurt van water is, gaat alles stromen, ontdekte ze. Na die ontdekking gunde ze zichzelf wekelijks één werkdag aan het water; ze wist al een plek. Daar werd ze meteen blij van en het gaf ontspanning om te kunnen nadenken over hoe het nou verder moest.

Toen het weer ging ‘stromen’ ontdekte Pamala dat er niks mis was met haar, maar dat ze niet tot bloei kon komen in de omgeving waarin ze werkte. Ze solliciteerde en daarbij hield ze vast aan haar wens van een prettige werkomgeving. Ze maakte bovendien de stap naar het hoogleraarschap. Tijdens onze wandelingen in de natuur was ze, zo zegt ze zelf, eindelijk weer in zichzelf gaan geloven.

WAAROM DE NATUUR ZO KRACHTIG IS

Wat zorgt er nou voor dat het bos, de heide – of in Pamala's geval de zee, een meer of een rivier – ons ontspannen, vrolijker maken? En dat we ons na vitamine G beter kunnen concentreren en zelfs beter in staat zijn om problemen op te lossen? Wetenschappers hebben er verschillende theorieën over. Volgens de Attention Restoration Theory van de Amerikaanse hoogleraren psychologie Rachel en Stephen Kaplan (1989) heeft de natuur bepaalde kenmerken die je helpen herstellen van stress. De kracht van de natuur zit 'm volgens deze theorie erin dat je er even helemaal uit bent, je kunt je dagelijkse beslommeringen even achter je laten, je overbelaste brein krijgt de kans om dankzij 'zachte fascinatie' te herstellen en de grootsheid van alles wat je om je heen ziet, helpt je afstand te nemen. De zachte fascinatie kun je zien als een soort vertroeteling voor je zintuigen. Natuur trekt wel de aandacht, maar het kost geen moeite. Belangrijk is wel dat je je veilig en op je gemak voelt in de natuur, anders treden de herstellende effecten niet op.

Dit in tegenstelling tot de 'harde fascinatie' die stedelijke, bebouwde omgeving oproept. Omdat dat veel van je cognitieve vermogens vergt, laad je daarmee als het ware je prefrontale cortex compleet vol. Als die niet leeg raakt en dus niet herstelt, krijgt je prefrontale cortex moeite met de taken die hij normaal op zich neemt, zoals beslissen, plannen, impulsen beheersen, initiatief nemen, gemotiveerd raken en vriendelijk zijn. Zodat je niet nóg een stuk taart neemt of ontploft als je boos bent op iemand.

De aandacht die je in de natuur hebt voor alles om je heen, is cognitief veel minder belastend. Vogelgeluiden, geritsel van bladeren, een riviertje dat voortkabbelt: je kunt het met ontspannen, moeiteloze aandacht ervaren. En dat helpt je batterij weer op te laden. Volgens recente inzichten (Taylor, 2021) komt dit ook door de bijzondere vormtaal van de natuur. Natuur bestaat uit fractale vormen, die zichzelf eindeloos herhalen. Hierdoor wordt natuurlijke informatie makkelijker verwerkt dan andere vormen van informatie.

Wat er tijdens het herstel door de zachte fascinatie precies in die prefrontale cortex gebeurt, is niet bekend. Wel dát het gebeurt. Je zou je kunnen voorstellen dat de zachte elementen steeds meer de

plek innemen van de harde, waardoor je weer ‘lucht’ krijgt. Daarna gaat het moeiteloze denken en ervaren van start, waardoor je vaak tot ideeën komt die je verrassen.

Fijn om te weten: je kunt je hoofd zelfs als het ware voorvullen met zachte fascinatie door al te gaan wandelen voordat je overladen bent. Zo bouw je een buffer op, waardoor je niet zo snel op het punt komt dat je chagrijnig wordt. Dus als je in het weekend de natuur in trekt, kun je de hectiek van de komende werkweek beter aan. En als je naar buiten gaat op het moment dat je merkt dat het allemaal bijna te veel wordt, vul je de natuurbuffer weer aan.

Ken je de ‘oude vrienden’-hypothese van Graham Rook (2014)? Die komt erop neer dat ons immuunsysteem beter functioneert als het is blootgesteld aan een rijkdom aan micro-organismen – onze oude vrienden – die ooit schadelijk waren, maar waarmee we hebben geleerd te leven. Die rijkdom is veel groter in de natuur dan in de stad. Deze theorie en het onderzoek sluit aan op de bevindingen: als mensen langdurig en regelmatig contact hebben met de natuur, dan hebben zij minder last van leefstijlziekten zoals chronische darmontstekingen waar veel stadsbewoners mee kampen.

BOMEN, DE HELDEN VAN DE NATUUR

‘Wat kan er nog meer zo oud worden als een boom? Niets. Een gewone oude eik of beuk kan al honderdvijftig jaar oud zijn. Als je je voorstelt dat een boom geplant of ontkiemd is in 1880, dan is ons leven maar een klein stukje van het leven van een boom. Die stond er al lang toen je geboren was en blijft nog veel langer staan.’

Aan het woord is Norbert Kwint. Hij is boswachter en coördinator natuurbeleving bij Stichting Flevolandschap, en geeft al jaren Bomenles in de Wandelcoach Opleiding. Bomen hebben zijn hart. Voor Norbert zijn bomen de helden van de natuur.

‘Je hebt bomen die zelfs duizenden jaren oud kunnen worden: een olijfbom in Griekenland is drieduizend jaar oud. Wat heeft die dan allemaal doorstaan? De Wodans-eiken in Wolfheze zijn geplant in de middeleeuwen. Oorlogen, verlichting, de romantiek, industrialisatie, klimaatverandering, wat maakten ze allemaal mee? Een boom staat op een heel klein grondoppervlak. Met hun aanpassingsvermogen

zijn ze het toonbeeld van kracht, veerkracht en vitaliteit. Hun stevigheid is zichtbaar aan hun stam en takken, maar ook onzichtbaar, want zo groot als hun kroon is, zo groot is het wortelstelsel onder de grond. Spreekt dat niet tot de verbeelding? Ze overstijgen ons menselijk bevattingvermogen. Ze vertegenwoordigen eeuwigheid. Dieren en planten profiteren van bomen: insecten en vogels vinden er voeding. Dood hout bevat voedingsstoffen voor de nieuwe generatie bomen en planten in het bos, en insecten en paddenstoelen maken die beschikbaar. Dieren kunnen zich verschuilen en voelen zich veilig tussen de bomen. Een boom is een verstopplek voor eekhoorns en vleermuizen zitten in holtes van bomen. De tekening en kleur van vlindervleugels passen zich aan aan de boomstam en bomen zijn een woonplek voor spechten. Is het droog? Laatst zag ik een merel water drinken uit een kommetje dat onderaan de beuk in zijn wortels zit. Voor soorten als vink, roodborst en merel maakt zo'n kommetje deel uit van het leefgebied. Geweldig. Bomen bieden bescherming, schaduw, voedsel, dekking. Een boom, wat wil je nog meer?’

WAT IS JOUW FAVORIETE BOOM?

Norberts favoriete boom is de berk. ‘De berk is een veerkrachtige pionier en hij is bestand tegen weer en wind. Hij is ook als een pendule: zijn takken zwieren in de wind. Voor mij drukt dat uit *laisser-faire*, *laissez-passer*, veer mee met wat er komt. Dat geeft me rust in de hectiek van de dag. Zijn witte bast is opvallend en geleidt je langs de weg. Vroeger fungeerden ze als lantaarnpalen in het licht van de maan.’

Welke boom kiest jouw coachee, wandelcoach? Het kan een oude boom zijn, maar ook een nieuwe. Zoals de rode beuk die Erna plantte ter nagedachtenis aan haar overleden zoon Gerben. Ze weet dat de boom hen allen zal overleven, een geruststellende gedachte. Of kiest je coachee voor een soort zoals de populier die altijd babbelt als het volk?