

Het leukste vrouwenweekblad

Voor de **BESTE** prijs!

02


Echt. Zoals jij.

Vriendin



Liefde in zware tijden
Rianne: 'Zelfs toen hij alles ontdekte, bleef hij bij me'

OPENHARTIG
'Ik ben 47 en nog steeds zo onzeker over mezelf'

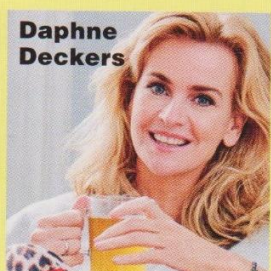
 **Goeie voornemens?**
Laat je inspireren door
4 'consumindermoeders'

Cathalina werd online gepest
'Het hield nooit op'

- +** **Wat staat er op jouw bucketlist dit jaar?**
- 6 dingen die je van je kind kunt leren**
- De lekkerste lunchbox-ideeën**



Heerlijk: bietjes



Daphne Deckers



Wonen: oud wordt nieuw

-1 kilo per week
DOE MEE!

**Het Vriendin
nieuwjaarsdieet
deel 2**

 Audax

0 1802 

8 17 10425 208 142

Adviesprijs € 2,45

Nr. 02 10 1/m 16 januari 2018

Frankrijk • Italië • Spanje € 3,90

 betapress

OP PAD MET NATUURCOACH ESTHER

'Wandelen in de natuur werkt zo rustgevend'

Als je vastloopt, kun je naar een coach. Of naar een natuurcoach. Vriendin's Ella Mae wilde weleens weten wat die nou precies doet. Ze trok haar wandelschoenen aan en ging op pad met natuurcoach Esther (34).

Uitgerekend vandaag, als ik met natuurcoach Esther Boer op pad zal gaan, komt de regen met bakken uit de lucht. Gelukkig gaat de regen tegen de tijd dat ik bij de duinen van Egmond-Binnen arriveer over in motregen en kunnen we toch van start. Natuurcoaches: het lijkt wel of daar steeds meer van komen in Nederland. Maar wat doet zo'n coach nu eigenlijk? Esther, lachend: "Daar bestaan nogal wat misverstanden over. Sommige mensen denken dat ze lekker gaan wandelen in de natuur met een coach erbij. Maar bij een natuurcoach gaat het niet om de kilometers die je maakt, het gaat vooral om het coachen

zelf. Coachen in de natuur heeft een grote toegevoegde waarde. Zeker bij het herstellen van stressklachten. De natuur werkt rustgevend. Tijdens een wandeling in de natuur kun je je beter concentreren en het versterkt je immuunsysteem. Dat komt ook doordat je beweegt. Ook stimuleer je - door te bewegen - de werking van beide hersenhelften, zodat je gebeurtenissen sneller verwerkt."

Is er een klik?

Esther opent het hek naar het natuurgebied. Terwijl ze vertelt hoe ze te werk gaat, lopen we de duinen in. "Voordat ik iemand ga coachen, houd ik een intakegesprek. Dat is

voor beide partijen handig. Dan weten we allebei of het klikt, weet ik wie ik voor me heb en of ik diegene kan helpen." Esther heeft mij eerder ook gevraagd waarmee ze me kan helpen, zodat ik echt kan ervaren hoe natuurcoaching werkt. Ik vertelde haar dat mijn zoon een tussenjaar heeft en voor vier maanden zou gaan backpacken in Azië. Daar zag ik tegen op, ik was bang dat ik hem erg zou missen. Ook al gun ik hem zijn reis natuurlijk van harte. Terwijl we op pad gaan, vertelt Esther: "Eenmaal buiten zeg ik het liefst zo min mogelijk, want het is het fijnst om de helende werking van de natuur gewoon te ervaren.



Esther: 'Vooral mensen met stressklachten kunnen veel baat hebben bij coaching in de natuur.'



ik continu bezig om 'even' mensen te redden, maar mijn werk had weinig diepgang, vond ik. Dat paste niet goed bij me, waardoor ik een burn-out kreeg. Die ontstond langzaam. Ik kon me steeds minder goed concentreren en vergat dingen, waardoor ik mijn werk minder goed deed. Op een gegeven moment reed ik na een nachtdienst achter een

'Het gaat niet om het aantal kilometers dat je maakt, maar om het coachen'

vrachtwagen en wist ik ineens niet meer hoe ik moest inhalen. En dat terwijl ik met honderdtwintig kilometer per uur op die vrachtwagen af reed. Ik werd gered door een stem in mijn hoofd, die tegen me zei: 'Binnenspiegel, buitenspiegel, stuur naar links.' Ik luisterde naar die stem, haalde de vrachtwagen in en realiseerde me dat ik maar net aan een aanrijding was ontsnapt. Toen ik thuis vertelde wat er was gebeurd, schrok mijn familie enorm. Ze vonden dat ik me ziek moest melden. Als ik het niet deed, zouden zij het doen. Ik huilde en ontkende dat iets mis was. Maar de volgende dag zag ik ook in dat het zo niet langer ging. Als ik niet eens meer veilig op de snelweg kon rijden, hoe kon ik dan mijn werk nog op een veilige manier doen? Ik moest op mijn werk tenslotte ook met een dienstwapen omgaan. Ik meldde me ziek en leverde mijn dienstwapen in."

Uiteindelijk besloot Esther iets heel anders te gaan doen. Als ze in de natuur was, werd ze daar altijd rustig van en dat bracht haar op het idee om natuurcoach te worden. "De diepgang die ik in mijn werk bij de politie miste, vond ik in de coachingsopleiding die ik

Daarom begin ik meestal met een stilte-wandeling. Dat houdt in dat je - los van dat je natuurlijk stil bent - concentreert op één zintuig: horen, zien, proeven, ruiken of voelen." Intussen zijn we bij een splitsing van twee wandelpaden gekomen. Hier houdt Esther even stil. "Ik laat degene die ik coach, ook altijd zelf een pad kiezen. Dus kies jij nu maar waar je heen wilt." Ik denk even na. Het linkerp pad leidt naar een heuvel, en ik zie niet precies waarheen het daarna verdergaat. Ik kies voor het rechterpad. Dat ziet er lekker overzichtelijk uit: het pad maakt eerst een flauwe bocht naar rechts en buigt daarna af naar een meertje verderop. Esther vraagt

waarom ik dit pad kies, en wat dit zegt over mijn eigen leven. Ik vind het meteen een rake vraag. Ik hou namelijk wel van overzicht en zekerheid in mijn leven, ik neem niet graag risico's. Grappig dat je iets van je persoonlijkheid kunt afleiden uit het kiezen van een wandelpad.

Steeds gelukkiger

Ik vraag Esther waarom ze natuurcoach is geworden. "Ik heb hiervoor tien jaar bij de politie gewerkt. Ging af op meldingen over bijvoorbeeld huiselijk geweld of een vechtpartij op straat, soms moest er zelfs iemand worden gereanimeerd. Eigenlijk was

OP PAD MET NATUUR

volgde. In die periode kwam ook mijn vriend op mijn pad. Heel wonderlijk, dat gebeurt dan allemaal tegelijk. Iets wat blijkbaar zo moest zijn. Mijn vriend had een huis hier in de buurt en toen ik bij hem ging wonen en de stap maakte om coach te worden, werd ik steeds gelukkiger. Ik voelde dat ik in alles de juiste keuze had gemaakt. Dat ik nu vlak bij een prachtig natuurgebied woon, kwam goed uit. Ik heb mijn burn-out omgezet in iets positiefs en doe nu iets wat helemaal bij me past. Daar word je gelukkig van, ik kan het iedereen aanraden."

Dierbaar geluid

Het is tijd voor de stiltewandeling. Esther vraagt me op welk zintuig ik me wil richten. Ik hoef er niet lang over na te denken, ik kies

'Of ik een parallel zie tussen de bomen en mijn eigen leven? Daar moet ik even over nadenken'

voor horen. We zitten hier in het duingebied vlak bij de zee, en ik hoop dat ik die kan horen als we stil zijn. Het is een geluid uit mijn jeugd dat me heel dierbaar is, want ik woonde vroeger dicht bij zee. Esther en ik wandelen een tijdje zonder te praten.

Ver weg hoor ik inderdaad de zee, en wat dichterbij hoor ik een vogel. Dan doorbreekt Esther de stilte. Ze vraagt wat voor geluiden ik heb gehoord, wat ik van die geluiden vond en wat het over mij zegt dat ik heb gekozen voor het zintuig horen. Over dat laatste moet ik even nadenken en dan weet ik het: ik luister graag naar verhalen van anderen. Het is de reden dat ik journalist ben geworden. Wat bijzonder dat ik met dit antwoord alweer iets over mezelf zeg.

Esther en ik lopen al pratend verder over het pad dat ik heb gekozen. Ze vraagt hoe

het met mijn zoon gaat. Goed, vertel ik. Hij is inmiddels een aantal weken weg en ik mis hem minder dan ik had gedacht. Al was het alleen al omdat het thuis nu een stuk opgeruimder blijft, vertel ik lachend. Er zwerven geen schoenen meer door het huis, er is veel minder was en er staat geen vuile vaat meer op het aanrecht als ik na mijn werk thuiskom. Nog belangrijker is dat hij het zo enorm naar zijn zin heeft. Dat maakt dat ik me minder zorgen om hem maak.

Mooi inzicht

Dan komen we aan bij het meertje dat ik vanuit de verte had gezien. Esther vraagt

me goed om me heen te kijken en haar te vertellen wat me als eerste opvalt. Dat is een rij zilverberken die ik achter het meertje zie. Daar blijft mijn blik op hangen. Ik vertel Esther dat mijn moeder de witte stammen altijd zo mooi vindt. "Is er nog meer wat je aan die bomen opvalt?" vraagt Esther. Nu ik wat langer kijk, valt me op dat ze netjes aangeplant in een rijtje staan. Daar hou ik nooit zo van, ik vind het mooier als bomen op een natuurlijke manier in het bos staan. Esther lacht, en vraagt of ik ook iets positiefs over de bomen kan zeggen, bijvoorbeeld over het nut dat ze hebben. Dan zie ik opeens dat er een boerderij achter de bomen ligt. Ze zijn





dus vast aangeplant om wind op te vangen. Esthers volgende vraag is of ik een parallel zie tussen de bomen en mijn eigen leven. Ik neem even een moment om na te denken. En dan weet ik het. "Die bomen beschermen de boerderij op dezelfde manier als ik mijn hart bescherm. Ik mis mijn zoon natuurlijk best, maar door me te richten op mijn schone en opgeruimde huis, heb ik er minder last van." Er schieten tranen in mijn ogen terwijl ik dit zeg. "Wat mooi dat je dit inzicht hebt", zegt Esther. "Je laat je zoon los, dat doe je goed. En er is ook niets mis mee om af en toe dat gevoel toe te laten dat je hem mist, dat gevoel hoeft je niet altijd weg te stoppen. Zie

je dat de zon ineens achter de wolken tevoorschijn komt? Je staat nu in het volle licht. Zo mooi werkt natuurcoachen. Er gebeuren vaak dit soort kleine dingen als ik met iemand in de duinen loop." We praten nog wat na over de reis van mijn zoon, terwijl we verder lopen. De tijd vliegt voorbij, en na anderhalf uur wandelen we terug naar de uitgang. Ik vond het bijzonder om kennis te maken met de manier waarop Esther mensen coacht in dit mooie natuurgebied. Mocht ik ooit een coach nodig hebben, dan zal ik zeker een natuurcoach overwegen!

WIST JE DAT...

... de natuur een heilzame invloed heeft op je gezondheid? In de natuur herstel je sneller van stress, kun je je beter concentreren en heb je meer zelfbeheersing.
 ... wandelen in de natuur je stemming verbetert?
 ... mensen die in de buurt van een park, bos of water wonen minder last hebben van angststoornissen en zich gezonder voelen?
 ... alleen al een paar kamerplanten om je heen voor een betere concentratie kunnen zorgen? En dat die ook kunnen leiden tot een lagere bloeddruk?
 ... de klachten van kinderen met ADHD afnemen als ze in een groene omgeving spelen?

WE KRIJGEN STEEDS MÉÉR PRIKKELS

Steeds meer mensen geven aan dat ze zich overprikkeld voelen. Dat is niet zo gek, want een mens krijgt in drie maanden tijd net zo veel prikkels binnen als mensen vijftig jaar geleden in hun hele leven. Dat komt vooral door de stroom aan informatie die constant op ons afkomt, de prikkels via sociale media en het hoge tempo waarin we werken. In de natuur word je rustiger; wandelen helpt je om helder in je hoofd te worden. Coachen in de natuur voldoet daarom aan een groeiende behoefte. Naar schatting zijn er in Nederland zo'n vierhonderd natuurcoaches – soms ook wel wandelcoaches genoemd. Kijk voor meer informatie op www.wandelcoachnederland.nl.

TEKST ELLA MAE WESTER FOTO'S BART HONINGH VISAGIE LINDA HUBERTS MET DANK AAN GASTERIJ NIEUW-WESTERT, EGMOND-BINNEN