



Wandelcoach Miranda van der Vegt (links) en journalist Lisette de Jong.

Op stap met de wandelcoach

‘In de natuur zijn helpt om tot nieuwe inzichten te komen’

Als je een ander pad wil kiezen, is het fijn als iemand een stukje met je meeloopt. Soms letterlijk. Wetenschapsjournalist Lisette de Jong, die zich wil laten omscholen tot leefstijlcoach, laat zich in het bos op weg helpen door wandelcoach Miranda van der Vegt

< TEKST LISETTE DE JONG | BEELD HESTER DOOVE >

HET REGENT PIJPENSTELLEN als ik arriveer op de afgesproken plek. Wandelcoach Miranda van der Vegt van Schrijftuintje zit me op te wachten onder een grote, rode paraplu. Zij begeleidt sinds 2013 mensen in hun persoonlijke groei, met bijzondere aandacht voor rouw en verlies. Miranda biedt diverse wandel- en schrijftrajecten aan met de natuur als inspiratiebron. Haar gesprekken vinden meestal plaats in de Kaapse Bossen bij Doorn.

Vragen over de toekomst

+Gezond heeft mij gevraagd of ik voor een artikel op stap wil gaan met een wandelcoach. Dat komt goed uit, want ik loop al een tijdje rond met vragen over mijn toekomst als ondernemer. Na wat zoeken op internet heb ik wandelcoach Miranda gevonden, met wie ik meteen een klik voelde. Ik verdien al jaren mijn brood als (freelance) wetenschapsjournalist en tekstschrijver en vind het interessant om onderzoekers en ondernemers te laten vertellen wat hen beweegt. Maar de laatste tijd vraag ik me steeds vaker af: wordt het niet eens tijd voor mijn eigen verhaal? Als voedingskundige (Wageningen Universiteit) en auteur van twee boeken heb ik een duidelijke

‘Loop zo langzaam als je kunt, zonder te praten’, adviseert Miranda. ‘Luister, kijk, ruik en voel het bos.’

visie op hoe we met zijn allen gezonder kunnen leven. Ik besef echter ook dat je leefstijl veranderen gemakkelijker is gezegd dan gedaan. Daarom heb ik besloten dat ik na de opleiding aan de Academie voor Leefstijl en Gezondheid die ik nu volg, aan de slag wil gaan als leefstijlcoach. Een leefstijlcoach helpt mensen om in hun dagelijks leven gezondere keuzes te maken op het gebied van voeding, bewegen, stress, ontspannen en slaap. Stap voor stap en op een manier die aansluit bij hun persoonlijke situatie, behoeften en voorkeuren.

Vijf minuten stil

De verwachting is dat de komende jaren steeds meer mensen de weg naar een leefstijlcoach zullen vinden. Maar daarmee heb ik niet meteen een bloeiende onderneming. Het is zaak dat ik een goede naam opbouw. Welke stappen kan en wil ik hiervoor zetten? Daarmee kan een wandelcoach mij misschien helpen. Zo gebeurt het dat ik op deze maandagochtend samen met Miranda van der Vegt een eind ga lopen in de natuur. “Leefstijlcoach worden, betekent dat ik een deel van mijn oude werk moet opgeven. Dat vind ik eng want het is een stukje van mezelf geworden. Ook heb ik natuurlijk niet meteen fulltime werk als leefstijlcoach, dus ik moet ondertussen blijven werken als journalist-tekstschrijver”, ratel ik tegen terwijl ze me voorgaat over een smal, dichtbegroeid bospadje. Op een T-splitsing blijft Miranda staan en stelt voor om eerst vijf minuten in stilte te wandelen. “Loop zo langzaam als je kunt, zonder te praten. Luister, kijk, ruik en voel het bos”, zegt ze. Deze mindfulness-oefening blijkt een schot in de roos. Het tikken van de regen op onze paraplu’s, de aardse geur die opstijgt uit de vochtige bosgrond en het frisgroene loof brengen me terug naar het hier en nu. Ze leggen ook de stroom aan gedachten in mijn hoofd het zwijgen op.

Anderen laten bloeien

Het paadje komt uit op een glooiend heideveld. “Zoek een beeld dat symbool staat voor jou als leefstijlcoach over twee jaar”, luidt de volgende opdracht. Het knalroze vingerhoedskruid dat in kleine plukjes verspreid over de vlakte groeit, trekt als eerste mijn aandacht. “Ik wil andere mensen laten bloeien!” Ook de jonge dennenboompjes die zich tussen de heideplantjes genesteld hebben, vallen me op. “Die staan voor het loslaten van het oude en vertrouwde”, zeg ik. Dan valt mijn oog op een groepje bomen verderop. Ze hebben stevige stammen en dikke takken en staan fier overeind. Het zijn tamme kastanjes in bloei. Ze ademen kracht en wijsheid en symboliseren nog iets anders waar ik aan hecht: samenwerking. “Ik weet zeker dat ze ondergronds met elkaar communiceren”, zeg ik tegen mijn wandelcoach. “Ze steunen en versterken elkaar. Zo’n netwerk wil ik straks als leefstijlcoach ook. Dan kan ik samen met andere gezondheidsprofessionals projecten op poten zetten die voor veel mensen verschil maken.” Ik zie moestuindagen voor me met kinderen en hun ouders, wandelsessies met senioren, kookworkshops met landgenoten met een niet-westerse achtergrond.

Stralende ogen

Miranda knikt. “Ik zie je ogen stralen nu je op deze plek onder de bomen zit.” Dit is precies waarom ze wandelcoach is geworden. “In de natuur zijn helpt om te ontspannen en tot nieuwe inzichten te komen. De natuur opdrachten laten je bovendien ervaren wat er voor jou toe doet, en de schrijfp opdrachten brengen extra verdieping.” Wandelen brengt je terug naar de eenvoud van het bestaan waarbij de beweging zorgt voor extra energie, zegt de Franse hoogleraar Frédéric Gros, auteur van de bestseller *Wandelen*. Volgens hem bevrijdt wandelen je van identiteiten en van je



sociale maskers en maakt het je los van alledaagse nieuwtjes en onbeduidende feiten. Daardoor sta je als vanzelf open voor nieuwe gewaarwordingen. Omgevingspsycholoog en hoogleraar Natuurbeleving Agnes van den Berg deed in 2016 onderzoek naar de effecten van wandelcoaching. Ze vergeleek twee groepen van twintig mensen met stress-gerelateerde klachten. De ene groep ging vier keer met een wandelcoach op stap, de andere groep volgde geen wandelcoaching. De deelnemers met een wandelcoach vertoonden na afloop minder symptomen van lichamelijke en mentale stress. Ze scoorden ook hoger op werkplezier, bevlogenheid op het werk, zelfwaardering en tevredenheid met het leven.

Driftig pennen op het mos

We staan nog steeds bij de tamme kastanjes. Miranda vraagt me om met mijn rug tegen een van beide bomen te gaan zitten. Ik kies het exemplaar met de dikste stam en laat me zakken

op het sterretjesmos. De wandelcoach vraagt me om mijn notitieboek te pakken en wat zinnen aan te vullen over de keuzes die ik wil gaan maken. “Schrijf vijf minuten op wat in je opkomt en laat je pen zo snel mogelijk over het papier gaan”, instrueert ze. Dat is wel even wennen voor iemand die al vijftien jaar aan teksten zit te schaven, maar al gauw zit ik driftig te pennen. Ik schrijf op: ga nu al op zoek naar partijen om mee samen te werken en besef dat je anderen veel te bieden hebt. Doe de dingen stap voor stap. Ik vind dit een waardevol inzicht na een mooie wandeling. Met een voldaan gevoel, een berg zelfvertrouwen én een flinke actielijst rijd ik een uur later huiswaarts. Ik ga met andere voedingsdeskundigen, met gedragswetenschappers en onderwijsdeskundigen overleggen hoe leefstijlcoaching een vaste plek kan krijgen op scholen. Ook wil ik met gemeentes bespreken hoe we senioren en landgenoten met een niet-westerse achtergrond kunnen interesseren voor leefstijlcoaching. Ik kan niet wachten! <

Met een voldaan gevoel, een berg zelfvertrouwen én een flinke actielijst rijd ik naar huis.

ZO VIND JE EEN WANDELCOACH

Van stress en burn-out tot vitaliteit, relatieproblemen en rouwverwerking: het werkerrein van de wandelcoach is divers. Zoek er een die thuis is in de vragen die je wilt bespreken. Op www.coachfinder.nl kun je zoeken op thema, coachingsvorm en eigenschappen van de coach. Maak vooraf telefonisch kennis met elkaar en check of de coach is aangesloten bij de beroepsvereniging Noloc of de instelling CMI. Met iemand die de opleiding tot Register Wandelcoach® heeft gevolgd, zit je zeker goed. Miranda volgde haar opleiding bij de School voor Natuurcoaching, www.innersteps.com. Op www.schrijftuintje.nl vind je informatie over schrijfcoaching en de opleiding tot schrijfcoach. Een wandeling duurt een of twee uur en kost 40-100 euro per uur voor particulieren. De kosten vallen buiten het basispakket van de zorgverzekering, maar worden soms toch vergoed. Bijvoorbeeld als je de coaching onder de noemer ‘counseling’, ‘psychosociale hulpverlening’ of ‘alternatieve behandeling’ kunt scharen.