

# handen in de aarde

# hoofd in de wolken

En masse willen we terug naar de natuur, een logische reactie op onze hectische samenleving. Maar de natuur is ook in opmars als therapeutisch middel. Redacteur en psycholoog Otje van der Lelij probeert een middagje tuintherapie.

TEKST: OTJE VAN DER LEIJ. FOTOGRAFIE: BONITA POSTMA

# m

Mijn laatste ervaring in de natuur was een zware beproeving. Ik weet nog dat ik met ijskoude voeten in een klamme slaapzak doodsangsten uitstond door de bliksem die langs mijn tentje scheerde. Om nog maar te zwijgen over die loslopende koeien, muggen en bloedzuigers die mij erg interessant gezelschap vonden. Toen wist ik het zeker: natuur prima, maar niks voor mij. Ik ben bang voor alles wat kruipt, krioelt, fladdert of zoemt. Doe mij maar een knus hotelletje met een schoon toilet en zacht beddengoed in een bruisende stad. De drukte, de bezigheid, de mensen om me heen, daar voel ik mij het prettigst bij. Godfried Bomans verwoordde het mooi toen hij schreef: 'Ik ben niet zo'n erg natuurmens. Ik

beschouw de natuur meer als de afstand tussen twee steden.' Toch is de natuur als therapeutisch middel in opmars, dus leek het mijn collega's een leuk plan om degene met de minst groene vingers de moestuin in te sturen.

## de moestuin als redding

Ik maak een afspraak met coach en tuintherapeute July Koster. Volgens July is tuinieren enorm gezond voor lichaam en geest. Mensen met psychische problemen kunnen opknappen door buiten te zijn en in de natuur te werken. En er is niets zo effectief tegen stress dan met je blote handen wroeten in de aarde. July spreekt uit ervaring. Toen zij acht jaar geleden >

