



July Koster is wandelcoach. Wandelen is de ideale therapie, zo heeft ze zelf ondervonden. Tijdens het wandelen in de natuur ben je even weg uit de jachtige omgeving van de stad. Je kunt je zo volledig focussen op je probleem en vooral op de oplossing. Tijdens de wandelingen coacht July bij dit proces.

Wandelcoach July Koster op pad met de IJopener-verslaggever

Wandelen in het nu

tekst: René Arnoldi
foto: Fred Vermorken

We lopen vanaf tramhalte Diemerparklaan op IJburg het park in. July zegt direct dat ik mijn kladblok en pen weer mag opbergen, anders kan ik me niet volledig concentreren op mijn verhaal, de wandeling en de prachtige omgeving. We starten bij een putdeksel met in grote letters NU erop. Die lijkt er voor

July te zijn neergelegd. 'Begin te kijken vanuit het nu. Hoe ben je daar gekomen en waar wil je naar toe? Blijf niet hangen in het verleden,' zegt ze. We doen daar bewegingsoefeningen en besteden aandacht aan de ademhaling. Ik vind het aanvankelijk wat zweverig, maar tijdens de wandeling merk ik dat ik er baat bij heb: ik kom nèt uit de drukke stad en op deze manier kan ik me volledig concentreren. Ik vertel mijn probleem. Om het duidelijk te maken, kan ik er niet onderuit om ook een stukje verleden te vertellen. July trekt nog geen conclusies. Ze stelt alleen vragen om het probleem voor haar helderder te krijgen.

Diemerpark

Af en toe last ze rustmomenten in. Dan mag ik niets zeggen. Daar heb ik aanvankelijk moeite mee. Maar dit is nodig om los te laten en om van de natuur te genieten. Zelf gebruikt ze deze momenten om wat ze gehoord heeft te analyseren. Tijdens het stil

wandelen zie je hoe mooi het Diemerpark eigenlijk is. Het is een groot stuk onge-repte natuur waarin alleen met de hark een wandelpaadje is aangelegd. Bij de Diemer-vijfhoek wordt opnieuw zo'n rustmoment ingelast. Dat is nodig ook, want vanwege de regenval van een paar dagen geleden is het ontzettend glad. Ik zoek naarstig naar de ringslangen die hier veel voorkomen, maar die hebben zich verscholen in het metershoge riet. Aan de kop van de Diemervijfhoek ben ik klaar met mijn verhaal.

July zegt vaak dat ze me niet begrijpt. Dat ben ik niet gewend, want normaal accepteert iedereen mijn wartaal.

We drinken thee uit haar thermoskan. Het uitzicht is schitterend: park, water, lucht en land in één oogopslag. Pampus en Almere zijn helder te zien. Vooral van Almere vind ik dat bijzonder: mensen staan vaak in lange files om daar te komen, terwijl het van hieruit lijkt alsof je er in een kwartier naartoe kunt zwemmen. Op deze plek krijg ik de opdracht een aantal elementen uit de natuur te zoeken en die met mijzelf te verbinden.

Straks

We gaan uitgebreid in op de door mij gekozen elementen. July zegt vaak dat ze me niet begrijpt. Dat ben ik niet gewend, want normaal accepteert iedereen mijn wartaal. Maar ik vind het wél prettig, want zo word ik gedwongen om de dingen ook voor mezelf duidelijker te maken. Als we weer gaan wandelen, komt ze met een mogelijke probleemanalyse en hebben we het over oplossingsrichtingen. July geeft aanknopingspunten en ik kan ermee doen

wat ik wil. Mijn ervaring leert dat dit soort dingen eerst moeten zakken. Na deze drie uur durende wandeling kan ik dan ook nog niet zeggen of het allemaal echt geholpen heeft. Maar het lucht wél op dat ik de volledige ruimte heb gekregen om mijn verhaal te vertellen. En ik heb genoten van een fijne wandeling in een prachtige omgeving.

Biertje

Maar we zijn nog niet klaar. Ik kom ook als redacteur van de IJopener en heb nog wat vragen. Het is prachtig weer. We gaan dus op het terras van het net geopende haventje een biertje drinken. Gelukkig mag ik nu wél schrijven.

Ik heb een stoombehandeling gekregen. Normaal bestaat een traject uit vijf of zes wandelingen. De eerste wandeling is intake, al past dat woord niet zo goed bij de omgeving. Hier wordt gekeken of het klikt tussen July en de cliënt. Als het klikt, wordt er een programma afgesproken. De bedoeling is dat de cliënt na elke wandeling een stapje verder is. Voorafgaand aan de laatste wandeling maakt de cliënt een reflectieverslag. Hierin staat onder meer hoe de cliënt het traject ondergaan heeft. Dat wordt dan tijdens de wandeling besproken. July geeft na het traject ook nazorg als de cliënt dit wenst.

Ze doet ook groepswandelingen in het Diemerpark. Dat zijn stiltewandelingen. Bedoeling is om terug naar jezelf te gaan en te genieten van de natuur. Ook verzorgt zij wandeltochten in Italië. Momenteel is zij bezig om een preventieve cursus op te zetten, dus om te voorkomen dat mensen stress, een burnout of andere problemen krijgen. Ze onderkent dat het moeilijk is die naderende problemen van tevoren te herkennen.

Evaluatie

July betaalt mijn biertje. Ze heeft mijn probleem dus goed begrepen. De volgende morgen word ik wakker met lichte spierpijn van het wandelen. July belt en heeft een concrete tip voor mogelijk werk voor me. Dat vind ik erg leuk. Of de tip wat op gaat leveren, weet ik niet, maar het is de moeite waard om daar na Pinksteren achteraan te gaan. Nu, twee dagen later, heb ik de kwartjes kunnen laten vallen. Het belangrijkste wat ik geleerd heb, is dat enkele dingen die ik eerst als problemen of noodsprongen zag, nu als positieve kansen zie. ◀