

De natuur blijft gewoon z'n gangetje gaan: dat kan troost bieden

Lief Cuyvers is dol op groen: ze neemt regelmatig mensen mee op veertocht. Wandelen in de natuur is een probaat middel tegen stress, vindt ze. Wij vroegen de educatief medewerkster van Vormingplus Gent-Eeklo naar het succesrecept van een veertocht.

Vormingplus organiseert activiteiten die mensen helpen gezond te blijven. Is geestelijke gezondheid ook een thema voor jullie?

Zeker weten. Geestelijke problemen zijn een belangrijk issue. Nogal wat mensen vallen uit de boot omdat ze stress hebben, omdat ze het tempo niet kunnen volgen. Vormingplus wil wat tegengas geven. Ons aanbod is heel divers: van Chinese gezondheidsoefeningen tot infosessies over hoogsensitiviteit en omgaan met piekeren. Vormingplus laat mensen herbronnen. Onze belangrijkste boodschap is: je kan er voor een stuk zelf voor zorgen dat je gezond blijft.

Vorig jaar hebben jullie een veertocht georganiseerd. Was het de eerste keer dat jullie iets gedaan hebben rond de 10-daagse van de geestelijke gezondheid?

Neen, we hadden al eens een interactieve sessie gegeven: *Tijd om normaal te doen over psychische problemen*. Maar het was wel de eerste keer dat we een veertocht georganiseerd hebben. Ondertussen hebben we alles bij elkaar zes wandelingen georganiseerd, dit jaar staan er nog twee op de planning. Daar zijn toch flink wat mensen op afgekomen. Ik beperk de groep tot pakweg 18 mensen. Dat lijkt weinig, maar vergeet niet dat we tijdens het wandelen ervaringen uitwisselen. Bij grote groepen ligt dat moeilijk.

Het leuke van een veertocht is: iedereen kan mee op stap. Snel of ver stappen is zelfs uit den boze.

Precies. Op een namiddag leggen we 5, maximaal 6 kilometer af. Het tempo ligt bewust laag: tijdens het wandelen willen we zo veel mogelijk stilstaan bij wat er in ons hoofd en ons lichaam gebeurt. Die ervaring grijpen we aan om tot rust te komen, om meer energie te putten uit de wandeling. Bedoeling is dat mensen zich mentaal opgefrist voelen. Soms stappen we in stilte, op andere momenten kan er gepraat worden.

Af en toe laat je de deelnemers oefeningen doen. Wat is daar de bedoeling van?

Het gaat om kleine, laagdrempelige oefeningen. Mensen krijgen bijvoorbeeld de opdracht om een zintuig te kiezen en zich de eerstvolgende tien minuten daarop te focussen. Wat zie je, wat voel je, wat ruik je? Het klinkt raar, maar dat zet wel degelijk iets in gang. Veel mensen storen zich bijvoorbeeld aan het constante geraas van een autosnelweg. Maar gaandeweg verdwijnt dat geluid en beginnen ze ook vogels te horen, ritselende takken of de wind in de bomen. Dat helpt hen ervan te genieten. We gaan ook meditatief wandelen, zeg maar heel traag stappen en bewust voelen hoe je hiel de grond raakt, hoe je voet afrolt, wat je been doet. Dat houden we een paar minuten vol. Sommigen worden er zenuwachtig van, anderen vinden het heerlijk. Bewustzijn is de rode draad. Wat je allemaal in je hoofd en je lijf ervaart, dat is de sleutel. Op die manier kan je de gedachtencirkels, die constante innerlijke monoloog waar we allemaal mee zitten, doorbreken.

Je laat mensen ook achteruitwandelen. Geef toe: da's vreemd, toch?

Het klinkt banaal, maar ik kan je verzekeren dat het echt bijzonder is. We doen het met twee, zodat de één de ander in de gaten kan houden, al is het maar om te vermijden dat er iemand in een kuil stapt. Ik geef het je op een briefje: achteruit wandelen zorgt voor een totaal andere mindset. Wie vooruit wandelt, doet dat op automatische piloot. Gevolg: je bent bezig met de dingen die je nog

allemaal moet doen. Het verschil met achteruitstappen is enorm. Je beweegt trager en behoedzamer. Je ziet ook waar je vandaan komt: bij elke stap die je zet, laat je dingen achter je.

Maken mensen een praatje tijdens een veertocht? En waarover hebben ze het dan?

Vaak wisselen mensen spontaan hun wandelavonturen uit. Anderen beginnen over mindfulness of andere manieren om met stress om te gaan. Na een oefening vraag ik mensen hun ervaringen te delen. Dat levert boeiende gesprekken op. Niet iedereen begint met dezelfde ingesteldheid aan een wandeling. Sommigen staan open voor de natuur en luisteren actief naar bijvoorbeeld vogels, anderen houden er een strak tempo op na. Mensen ontdekken dat er meer dan één manier is om iets te doen. Ze leren meer van elkaar dan van de begeleider. Soms las ik zo een uitwisseling expliciet in. Ik vraag dan dat mensen iemand anders 5 minuten lang laten spreken, zonder hen te onderbreken. Sommigen vinden het fijn om even te luisteren, omdat ze hun eigen verhaal niet willen doen. Anderen willen dan weer hun ei kwijt.

Hoe verklaar je dat wandelen zo veel los kan maken? Het lijkt zo banaal...

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat wandelen een prima middel is tegen stress. Verder is bewegen sowieso belangrijk. Tijdens het wandelen adem je anders: ook dat speelt een rol. Persoonlijk denk ik dat natuur veel losmaakt: planten en dieren hebben een gunstig effect op mensen. Vaak is het ook een kwestie van schoonheid. Een boom in volle bloei is niet alleen mooi om te zien, het ontroert ons ook. De natuur overstijgt ons, ook al worden wij zelf geconfronteerd met persoonlijke drama's. De natuur blijft gewoon z'n gangetje gaan. Dat kan troost bieden.

Tot slot: heb je tips voor organisaties die een veertocht willen organiseren? Wat moeten ze doen en laten?

Het allerbelangrijkste is de gids: iemand moet de leiding nemen. Mensen zijn het niet gewoon om stil te zijn tijdens het wandelen. Dat moet je toch durven aangeven. In het begin was ik terughoudend, ik vreesde dat mensen zich ongemakkelijk zouden voelen bij de stilte. Nog een tip: kies voor een kalme omgeving, waar je niet te veel mensen tegenkomt. Andere wandelaars kijken soms raar op wanneer je oefeningen doet. Sommige deelnemers kunnen zich dan bekeken voelen. Probeer de wandeling vooraf even uit om te zien hoeveel tijd je nodig hebt. Of je therapeut moet zijn? Niet noodzakelijk. Als je gewoon bent om met groepen te werken, heb je een streepje voor. En tot slot misschien wel de belangrijkste tip: laat genoeg ruimte voor experiment...

Meer info op www.vormingplusgent-eeklo.be (zoekterm: wandelen voor meer veerkracht)