

## Outdoor in de hulpverlening

*"I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what I had to teach, and not, when I came to die, discover that I had not lived."  
(Henry David Thoreau)*

Daar sta ik dan, ik heb zojuist ruim 200 kilometer gereden en ben aangekomen in Malmedy in de Belgische Ardennen. Ik ben namelijk deelnemer aan een outdoorweek van IKOS met als thema 'MAN, wie ben jij?'. Wat er allemaal gaat gebeuren weet ik niet zo goed. Een paklijst, met een verbod op suikerbommen, verslavende middelen, elektronica en rookwaar (beperkt), en het sprookje van tafeltje dek je, ezeltje strek je en knuppeltje uit de zak is het enige wat ik toegestuurd heb gekregen. Ik loop het erf op en zie dat er al een heel groepje mannen staat. Iedereen krijgt een boekje met informatie en op de eerste pagina staat in het kort de filosofie van IKOS. Naast de gebruikelijke thema's als vertrouwelijkheid en het werken in het hier en nu worden ook nieuwe dingen genoemd, zoals het holistische mensbeeld (de mens is een eenheid van denken, voelen en handelen), de helende werking van ruimte, rust, reinheid en regelmaat en helen door delen.

Met dat laatste wordt direct begonnen door middel van de welbekende activiteit 'over de streep'. Na de laagdrempelige vragen worden de onderwerpen steeds persoonlijker en ook de gezichtsuitdrukkingen worden serieuzer. Soms stap ik zelf over de streep en soms blijf ik staan en zie ik mannen staan die tegen deze week opzien, zich geen 'echte' man voelen of geen vaderfiguur gehad hebben in hun leven. Daarna worden de tassen op de rug gedaan en begint de eerste wandeling van zo'n drie uur door de prachtige bossen. Mijn outdoorweek is begonnen.

### **Uit de veilige context**

Wat kan je soms vastzitten in structuren en patronen van je tijdsbesteding, werk en het contact (of niet-contact) met de mensen om je heen. Het gaat maar door, iedere dag opnieuw, en je zou het soms wel eens anders willen, maar het ontbreekt je aan tijd, energie of doorzettingsvermogen om het te veranderen. Door een week uit die bekende omgeving weg te zijn kom je los van je structuur en kan je eerlijk naar die patronen kijken. En tegelijk brengt het je aan het wankelen, zowel fysiek als mentaal, want er zijn nieuwe mensen en dat betekent dat je opnieuw in de verbinding moet. Mensen reageren anders dan gebruikelijk en je krijgt nieuwe input over jezelf en je gedrag. Een nieuwe context betekent nieuwe kansen, kansen op verandering en kansen om te experimenteren met nieuw gedrag. En dat tussen allemaal mannen die begrijpen hoe moeilijk het soms is om een 'echte' man te zijn, terwijl je op een oude boerderij in een prachtige omgeving mag genieten van letterlijk en figuurlijk frisse lucht.

Voor mij heeft deze stap uit mijn eigen veilige context in een geheel nieuwe context, veel betekend. Ik kon even alles loslaten en stilstaan bij mezelf en mijn leven, iets waar ik normaal zelden (lees nooit) aan toekwam. Daarnaast ben ik aan het wankelen gebracht, omdat ik niet de gebruikelijke mensen om me heen had. Hierdoor werd ik geconfronteerd met iets wat ik diep in mijn hart wel wist, namelijk hoe bang ik ben en hoe moeilijk ik het vind om nieuwe contacten aan te gaan. Die confrontatie was helpend, maar tegelijk ook erg pijnlijk en confronterend. Bovendien heb ik in deze week ervaren hoe helpend en helend nieuwe contacten kunnen zijn. Want het was heerlijk om alleen met mannen te zijn, begrip te krijgen, lol te hebben, te sporten, te genieten van de natuur, te mopperen en ja, ook te huilen.

## De helende werking van Rust, Ruimte, Reinheid en Regelmaat

Deze vier R's zijn voor ieder mens van belang. Bij kinderen erkennen we vaak wel dat die dit nodig hebben. Maar ook voor ons als volwassenen zijn deze aspecten belangrijk in ons leven om gezond te zijn, te blijven en om balans in ons leven te houden. Niet alleen rust, regelmaat en ruimte zijn belangrijke aspecten, maar ook reinheid hoort er helemaal bij. Dit geldt zowel op fysiek als op emotioneel gebied.



Voor mij was vooral dit aspect reinheid wat eruit sprong in deze week. Er werd zoveel mogelijk suikervrij en gezond gegeten. Gezond eten is iets waar ik eigenlijk nooit bewust mee bezig was, maar in die week ben ik er achter gekomen hoe ongezond mijn voedingspatroon eigenlijk was. Bij andere deelnemers heb ik ook gezien dat je van suiker echt moet afkicken, dat het verslavend is. Dat heeft mijn ogen geopend voor de gevolgen van ongezonde voeding en ervoor gezorgd dat ik nu ook veel gezonder ben gaan eten. En alleen met het verminderen van de hoeveelheid suiker die ik binnenkreeg viel ik binnen een paar weken ongeveer 6 kilo af. Ik merk dat ik me hierdoor prettiger in mijn lijf voel.

Daarnaast heb ik ook deelnemers zien worstelen met het hebben van regelmaat wat ze niet gewend waren. Iedere ochtend om 7 uur uit bed, op vaste tijden eten en op vaste tijden bewegen. Ze worstelden ermee, maar juist door het met elkaar optrekken in deze week moesten ze deze structuur wel volgen en konden ze ervaren hoeveel energie en houvast die regelmaat geeft.

## Outdoor spreekt denken, voelen en handelen aan

Denken, voelen en handelen zijn allemaal onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar onophoudelijk. Ze bieden ook alle drie een opening voor verandering en genezing. Een situatie waar al deze aspecten van ons mens-zijn tegelijk worden aangesproken en positief worden beïnvloed, geeft de grootste mogelijkheid om deze drie aspecten weer in balans te brengen. Dat is precies de mogelijkheid die 'outdoor in de hulpverlening' biedt. Het denken wordt gestimuleerd in de psycho-educatie en de opdrachten die je in groepjes moet bespreken en daarnaast is er ook veel tijd en ruimte om te denken en te reflecteren. Juist door het actieve karakter van een outdoor week, iedere ochtend om 7 uur sporten en de lange wandelingen, wordt het denken en voelen ook extra gestimuleerd. Door lichamelijk actief bezig te zijn, zijn mensen namelijk beter in staat om helder te denken en te reflecteren en staat ook het beleven van gevoelens dichterbij. Tijdens de wandelingen worden ook nog fysieke oefeningen gedaan rondom vertrouwen, betrouwbaar zijn en jezelf laten dragen. Ook het doen van deze fysieke oefeningen zet aan tot voelen en denken en geven daarnaast de mogelijkheid om het eigen handelen aan te passen en te oefenen met nieuw gedrag.

Tijdens één van de wandelingen werd er een brancard meegenomen. We begonnen de wandeling met de vraag: 'wat is jouw pijn?'. Tijdens de wandeling werd er op verschillende momenten gevraagd wie zich door de andere mannen wilde laten dragen. Je vertelde dan wat jouw pijn was en waarin jij een moment door deze mannen gedragen wilde worden en het zelf niet hoefde te dragen. Het verhaal van één van de deelnemers raakte mij erg. Hij vertelde ons een zwarte bladzijde uit zijn jeugd die hij nog met bijna niemand had gedeeld. Het was zwaar voor hem om die last te dragen en hij vroeg ons om die last een moment over te nemen en hem te dragen op de brancard. Eenmaal op de

brancard liepen de tranen over zijn wangen. Het voelde ook als drager van de brancard bijzonder om de last van deze persoon een moment te dragen. Dit gedeelte van de wandeling verliep dan ook in een stilte waarin iedereen alleen was met zijn gedachten. Hij vond het zelf ook een bijzondere ervaring, hij kon niet precies uitleggen wat er gebeurde, maar dat gedragen worden raakte hem diep in zijn gevoel. Het was denken, voelen en handelen en voor hem in dit geval even niet handelen, maar laten dragen.

### **Helen door delen**

We kennen allemaal wel het spreekwoord: 'gedeelde smart is halve smart' en hebben waarschijnlijk de waarheid ervan meer dan eens ervaren. Het kan voelen alsof er een pak van je rug valt wanneer je je moeite met iemand deelt. Maar ik geloof dat er meer gebeurt wanneer je je smart deelt met anderen. Veel verdriet (zo niet al het verdriet) vindt zijn oorsprong in het contact tussen mensen onderling. Of het nu om afwijzing, eenzaamheid of iets anders gaat, het is terug te leiden tot het contact tussen mensen. Ik ben er van overtuigd dat genezing van die pijn alleen plaats kan vinden op de plaats waar die ontstaan is, namelijk in het contact tussen mensen. En voor die genezing is veel ruimte als je een week lang met dezelfde groep mensen in een huis zit en 5 uur per dag door de Ardennen wandelt. Tijdens deze week kom je in aanraking met de pijn die je meedraagt en er ligt ook direct een mogelijkheid om die pijn met anderen te delen en een stukje genezing te ontvangen.

Tijdens deze week heb ik lang geworsteld met dit punt, want delen is iets wat ik niet zo makkelijk doe. En al helemaal niet uit mezelf. Ik houd mijn pijn en verdriet liever voor me en wil het zelf oplossen. En eigenlijk ben ik gewoon doodsbang om dat met anderen te delen. Zo heb ik me tijdens de eerste dagen wat afzijdig gehouden en liet de andere mannen niet dicht bij mijn verdriet en pijn komen. Precies zoals ik het altijd deed in mijn leven. En zo ontstond op woensdag dat voor mij bekende gevoel: "ik sta buiten de groep, ik krijg geen contact met de anderen, ik ben niet van toegevoegde waarde en kan er net zo goed niet zijn, niemand zal mij missen als ik er niet ben". Ik was eenzaam middenin de groep. Ik had de hoop dat iemand mij zou aanspreken en vragen hoe het ging, want ik wilde het wel delen, maar durfde zelf niet naar iemand toe te gaan en te vertellen wat er van binnen gebeurde. Ik deelde het niet en huilend viel ik in slaap.

De volgende ochtend tijdens de groepsopdracht ontstond er uit het niets een mogelijkheid, omdat één van de andere deelnemers zich tijdens de opdracht niet van toegevoegde waarde voelde. Voor ik het wist was het eruit: "zo voel ik me nu al een hele dag en eigenlijk mijn hele leven". Ik deelde mijn pijn met hen, ze luisterden, leefden mee en voor we terug bij het huis waren voelde ik me vele malen beter. Diezelfde avond heb ik het in de hele groep gedeeld en met één van de trainers besproken. Ik ervaarde dat ik er mocht zijn, dat ik gezien werd en welkom was. Deze mannen hebben mij een stukje heling gegeven. Juist doordat we een hele week als groep bij elkaar waren en activiteiten gedaan hebben, kreeg ik nu het inzicht in wat ik in mijn dagelijkse leven ook doe. Bovendien kreeg ik een oplossing aangereikt en kon de helende werking ervan direct ervaren: blijf niet alleen met je pijn, maar deel en genees. Moeilijk en eng? Ja! Helpend? Nog veel meer!

### **Aanvullende opmerkingen**

Voor mij heeft deze outdoorweek veel betekend en voor een grote verandering gezorgd in mijn leven. Ik merk dat het moeilijk is om die ervaring goed onder woorden te brengen, maar ik hoop dat me dat voldoende gelukt is om jou te inspireren. En dan heb ik het nog niet eens gehad over de zinvolle psycho-educatie, de persoonlijke verhalen van de trainers en de teamopdrachten. Ik wil afsluiten met wat één van de andere deelnemers achteraf schreef over deze outdoorweek:

*Daar had je bij moeten zijn...*

'Mee op wintersport met een groep collega's (lees: een ontspannen potje skiën en oppervlakkige gesprekken) of met een stel onbekende mannen door de Ardennen banjeren (lees: veel zelfreflectie, heftige sessies en lange wandeltochten).' Dit was het dilemma waar ik voor stond. Zoals de titel al

doet vermoeden is het België geworden en dat is zonder twijfel de juiste keuze geweest. Het was namelijk een onvergetelijke en schitterende week.

Wat was er zo schitterend? In een paar steekwoorden: supermooie wandelingen door de bergen, ondertussen goede gesprekken voeren, touwbrug maken, rivier doorlopen, samen films kijken en napraten, foto's van vader/moeder/kindertijd met elkaar delen, nadenken over de band met je ouders, kickboksen, knopen leggen, je eigen pad kiezen, complimenten uitdelen, andere mannen vangen, jezelf laten vallen, opgevangen worden, klokhuizen eten, je hart delen, kapot gaan, getroost worden, geaccepteerd zijn, genieten...

En zo kan ik nog een tijd doorgaan. Het is teveel om op te noemen. Eentje in de categorie *daar had je bij moeten zijn*. Een van de dingen waar ik het meeste van heb genoten is de ruimte die ik ervoer om mijn eigen verhaal in de groep te kunnen doen.

Het was voor mij ontzettend fijn om zo stil te staan bij mijn vader, die lang geleden heeft besloten niet verder te leven. In de blikken van (h)erkenning van de andere mannen ervoer ik troost, en dat gaf mij ruimte om de diepte van mijn gevoel op te zoeken. Geen preken, geen *therapeutische* vragen, maar echt contact en onderlinge verbindingen tussen mannen die elkaar een stapje verder willen helpen in het leven.

Het was voor mij een onvergetelijke week en daar ben ik erg dankbaar voor. In retrospectief kan ik me niet meer zo goed voorstellen wat de keuze aan het begin van dit verhaal nu zo moeilijk maakte...

### **Conclusie**

Ik geloof dat outdoor van toegevoegde waarde kan zijn in de hulpverlening en het coachen van mensen. Mijn belangrijkste redenen daarvoor zijn niet zozeer de argumenten, maar mijn eigen ervaringen en de ervaringen van andere mannen in de twee outdoorweken die ik intussen heb mogen beleven. In het handboek psychosociale hulpverlening kwam ik het volgende citaat tegen: "doe waar je in gelooft, en geloof in wat je doet". En daarom ben ik in november weer van de partij bij de volgende outdoorweek van IKOS, maar dan wel als stagiaire!

Een indruk van deze indrukwekkende week:

<https://www.youtube.com/watch?v=GCOFTnGGNrw>

Meer informatie:

[www.ikwilverder.nl](http://www.ikwilverder.nl)