

Plaatsgenoot vindt gat in markt voor relatietherapie

Steeman wandelt met stellen

CASTRICUM ► Gezins- en relatietherapeut John Steeman startte afgelopen voorjaar een praktijk als wandelcoach in zijn woonplaats Castricum.

„Het wandelen in de natuur heeft een merkbare invloed op de impact en het verloop van het traject dat koppels bij mij volgen. We lopen vanuit het drukke leven zo het groen in en er ontstaat onmiddellijk een natuurlijke rust,” aldus Steeman.

De prachtige omgeving van het bos en de duinen werkt dus ontspannend. Steeman: „Het ritme van de stappen die worden gezet, geeft moed. Tijdens een wandeling worden mechanismen waardoor partners in cirkels blijven rondraaien, vaak snel duidelijk. Stellen voelen letterlijk meer ruimte om te zeggen wat ze dwars zit, en ze luisteren beter naar elkaar. En de toon blijft kalm. De stiltes die vallen zijn een stuk minder ongemakke-



lijk dan in de praktijkruimtesituatie met een onbekende behandelaar die allemaal lastige vragen stelt.”

Eerste wandelcoach

John Steeman is waarschijnlijk de eerste relatiewandelcoach die met koppels loopt en daarbij bovendien de natuur als instrument gebruikt. Door het duingebied lopen verschillende mooie routes

waaruit John kan kiezen.

“Soms werkt het goed om dezelfde route nog eens te wandelen, omdat de progressie dan heel zichtbaar wordt. Een stel wat ik coachte, was verbaasd over hoeveel stappen ze ondertussen alweer genomen hadden.” Met behulp van wandelcoach John Steeman vinden ze hun weg naar een nieuw begin. Meer info: relatiewandelcoaching.nl