

Hilde Backus



Dat wandelen een positief effect heeft op ons welzijn, is inmiddels door vele onderzoeken bewezen. Hilde Backus werkt al bijna twintig jaar met dit gegeven. Zij is een pionier in wandelcoaching en naast het begeleiden van mensen leidt ze andere wandelcoaches op. In haar boek *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid* roept ze andere coaches en therapeuten op om naar buiten te gaan. Tijdens een wandeling over landgoed Amelisweerd in Bunnik ga ik met Hilde in gesprek.

TEKST & FOTO JUDITH VAN BILSEN

Al direct neemt Hilde me mee in een onderdeel van haar werk, namelijk het oog hebben voor de omgeving. “Een hele gevarieerde omgeving is het. We wandelen nu naar de ligweide, langs de Kromme Rijn. Je ziet, de zon is al lekker aan het opkomen. Dit zijn allemaal walnootbomen...”

Hilde legt uit wat wandelcoaching precies inhoudt: “Het coachen dat je binnen doet, kun je ook heel goed buiten doen. Als je het gesprek buiten voert, dan heb je ook alle voordelen van het wandelen en het bewegen. Je wandelt in die ruime natuur en je voelt de buitenlucht op je huid. Dat is al een begin. Er gebeurt onbewust veel meer met je. Dat geeft uiteindelijk stressverlaging, mensen worden rustiger en kunnen helderder denken. Je wordt creatiever en onze stemming verbetert. Wandelcoaching is meer dan een gesprek

dat je normaal binnen voert nu buiten doen. Je versterkt de voordelen van het wandelen met gerichte oefeningen in de natuur.”

Synchronie

Tijdens het wandelen neem je al je zintuigen mee. Hilde: “Dan ervaar je meer je omgeving en jezelf.” Om dat te illustreren laat ze mij een blaadje plukken van een struik. Eerst mag ik raden hoe dit blaadje voelt. En dan daadwerkelijk voelen en ruiken. Ondertussen zien we mist die langzaam optrekt en de zon die door de bladeren komt. Er fluiten wat vogeltjes.

“Het naast elkaar wandelen is ook zo fijn. Je hoeft elkaar niet de hele tijd aan te kijken. Je kan in de pas lopen, wat aangeeft dat je samen wandelt. Dat noemen ze synchronie en die is veel groter bij wandelen dan wanneer je zit. Samen wandelen we dit pad en zien we de omgeving en dat geeft verbinding met elkaar.”

De liefde voor het wandelen ontstond bij Hilde al in haar tienerjaren. “Ik ontdekte het toen ik met een vriendin op vakantie was in Spanje. Als alternatief voor een dag strand gingen we wandelen. Al snel waren we verdwaald. We liepen in de bergen en op een moment zagen we de zee. Dat was ontzettend mooi en gaf ons een idee welke kant we op moesten. Uiteindelijk vonden we een pad en kwamen we weer veilig terug. Daarna voelden we ons totaal anders, zo sterk en krachtig. We waren vrij! Dat heeft zoveel met ons gedaan.”

Behoeft

De combinatie met coaching kwam pas vele jaren later. Hilde werkte al als coach en kwam twee mannen tegen die wandelcoaching deden. “Toen was het hek van de dam. Ik dacht: Kan dit? Bestaat dit? Er is zoveel behoefte, altijd al geweest, van mensen om naar buiten te gaan. Het geven van wandelcoaching liep vervolgens enorm goed en na een aantal jaren heb ik de Wandelcoach Opleiding opgezet.” Daarin leert Hilde aan coaches hoe ze hun werk naar buiten kunnen brengen en wat ze dan kunnen doen met het lichaam en de natuur in combinatie met coachvaardigheden.

Persoonlijk maakt Hilde graag nog eens een hele lange wandeling alleen. “Maar dat vind ik wel een ding, hoe voel je je veilig als vrouw? Dat maakt dat ik denk aan de Camino, omdat daar heel veel mensen wandelen en je dus een soort veiligheid ervaart. Aan de andere kant vind ik dat een beetje een gebaand pad. Ik heb ook wel een verlangen naar een heel andere pelgrimstocht, in Ierland of in Spanje, de niet zo bekende. Of naar Engeland, ik ben dol op die middeleeuwse kastelen en ruïnes.”

Op haar website heeft Hilde een aantal gratis te downloaden oefeningen staan, waarmee je de technieken van wandelcoaching zelf kunt toepassen tijdens je eigen wandelingen: www.wandelcoach.nl/gratis/wandelcoach-oefeningen