

# Tussen hemel en Aarde



Regionaal **5**

Spiritueel

## Op weg met de wandelcoach

Joke en Marcel Oosterbeek \* Wandelen met een life coach \* Stiltes zijn niet ongemakkelijk



Yanaika Zomer  
redactie.hc@nhd.nl

**Den Helder** \* Wandelen maakt meer los dan alleen de spieren. Een goed gesprek tijdens een lange wandeling kan zomaar leiden tot nieuwe inzichten. Zeker wanneer je wordt vergezeld door een life coach.

Joke en Marcel Oosterbeek (51 en 53) organiseren elke laatste zondag van de maand 'De wandeling over het strand'. Een kennismaking met het fenomeen wandelcoach.

### Thema's

„Je krijgt een privé-wandeling zodat je zelf kunt ervaren wat de effecten zijn”, meldt Joke me een paar dagen voor onze afspraak. „Oei”, denk ik. Want het oorspronkelijke plan was dat ik met een groep mee zou gaan. Goed luisteren, wat aantekeningen maken en vooral niet te veel van mezelf laten zien. Maar nu zou ik plotseling onderwerp van gesprek zijn. Het is flink guur die middag. En mistig ook. Later aan de koffie vertelt Joke: „Het landschap kun je soms gebruiken in een gesprek. Die mist bijvoorbeeld, was een mooie metafoor toen we het over je moeder hadden.” Marcel vult haar aan. „Ik loop ook met mensen in het bos. Bij een Y-splitting laat ik ze altijd kiezen welke kan we opgaan. Dat kan helpen in een gesprek over keuzes.”

Als we met z'n drieën op het strand lopen vraagt Joke me of er iets is waar ik het graag over wil hebben. Eigenlijk niet, alles gaat goed. Bij



Joke en Marcel Oosterbeek.

FOTO GEORGE STOEKEBROEK

mij zijn er dus duidelijk geen 'thema's'. Maar al snel praten we over relaties en mijn angst om mijn grote liefde te verliezen. „We weten allebei dat het zomaar over kan zijn”, vertelt ik. „Zijn ouders leven niet meer en ik heb mijn moeder twee keer weduwe zien worden.” En daar is mijn thema. De rest van de wandeling praten we over mijn moeder. Over wat het verlies met haar heeft gedaan en daardoor met

onze relatie als moeder en dochter.

### Stilte

Marcel: „Meestal gaat dat heel organisch. Uiteindelijk valt het onderwerp toch wel. Het prettige aan een wandeling is dat er stiltes mogen vallen. In een praktijkruimte willen mensen dat sneller opvullen. Ik verbreek zelf bijna nooit de stilte, zelfs niet als ik een vraag heb. Meestal begint de ander van-

zelf weer te vertellen en vaak wordt dan de vraag beantwoord die ik in mijn hoofd heb.” Het idee om wandelend te coachen lijkt even praktisch als voorbereid. Marcel: „Ik had een praktijkruimte aan huis, maar toen kwam onze zoon na zijn studie weer thuis wonen. Als dat niet was gebeurd had ik misschien nog in een praktijk gezeten.” Maar nu hij heeft ervaren wat het voordeel van

### Wandeling

'De strand- of boswandel-ling' vindt elke laatste zondag van de maand plaats. Opgeven kan via 0644993240. Zie ook [www.marceloosterbeek.nl](http://www.marceloosterbeek.nl)

wandelen is, zou Marcel niet anders meer willen. Joke is zijn rechterhand. En andersom geldt dat net zo goed, want ze vullen elkaar aan. Marcel: „Joke zit meer op de emotie en ik meer op de praktische kant daarvan.” Joke: „We coachen ieder vanuit onze eigen mannelijke én vrouwelijke energie. Wie aan welke kant zit, ligt niet vast. We wisselen elkaar af.”

### Traject

Joke en Marcel doen 'De wandeling op het strand (of in het bos)' nu een paar jaar. Joke: „Het is een laagdrempelige manier om kennis te maken. Als je in een groep loopt en anderen hoort praten kun je dingen herkennen en erachter komen dat je niet apart bent.” Meelopen kost 5 euro. Een koopje. Marcel: „Er kan een coachingstraject uit voortkomen. Dat kan ik uiteraard niet voor 5 euro doen. De vraag hoeveel het dan wel kost is natuurlijk legitiem, maar je kunt je ook afvragen wat het je oplevert. Ik snap dat mensen veel waarde hechten aan hulp van een psycholoog, maar er zijn meer wegen. Vaak zijn mensen met vijf of zes wandelingen weer een heel eind op weg.”

## 'Vader schreef voor kinderen een bijbel'

**Volgens welk geloof bent u opgevoed?** „Mijn vader (gereformeerd) en mijn moeder (Nederlands hervormd) namen ons mee naar de protestante kerk. Mijn vader, die kinderboeken schreef, heeft ook een kinderbijbel geschreven: 'Het Heilig Boek voor mij'. Hij vond het belangrijk kinderen de bijbel te leren kennen, op een manier die bij hen past. Ik las mijn kinderen voor en toen ik nog werkte als juf op de Spoorbuurtschool. Al jarenlang bezoek ik de vieringen in Oosterland en ik help soms met een viering.”

**Waar gelooft u nu in?** „Ik geloof in de kracht van een goddelijke inspiratie, die je nergens kunt kopen, maar die er altijd is. Ik geloof dat God die kracht is en dat Christus die kracht naar de mensen toe heeft gebracht.”

### Het geloof van

Fenneke van Hartingsveldt (70) uit Anna Paulowna.

**Waar gelooft u niet in?** „Ik geloof niet in mensen die zeggen het allemaal maar niks te vinden, hun schouders ophalen en onverschillig lijken. Of mensen die menen het allemaal zeker te weten. Dat is vaak de buitenkant.”

**Wat is de waarde van uw geloof in uw leven?** „Ik ben blij als ik een mooie viering heb meegemaakt. Ik ben een aantal jaren geleden lid geworden van de Corona Loge in Schagen; de vrouwelijke tak van de Odd Fellows. Het is een internationale ideële vereniging, die niet gebonden is aan een kerk of aan



politieke stromingen. Ik krijg daar de kans me te bezinnen.” **Vindt u het soms moeilijk om te blijven geloven?** „Er zijn periodes geweest waarbij dat zo was. Dat maakte me niet gelukkig.” **Waar zou u in willen geloven?** „Ik wil geloven in het goede in de mens. Leven is het sterkste. Leven is een Godsgeschenk.”

### Kort en klein tussenhemelenaarde@nhd.nl

#### Geloof en autisme

\* Het Netwerk voor Christelijke Hulpverleners houdt dinsdag 14 maart een thema-avond over geloof en autisme. Het onderwerp kan vragen oproepen zoals 'Kan iemand met autisme de dienst in de gemeente of kerk goed volgen?' Gerda Bastiaans en Corry Bruggemann van HouvASS verzorgen de bijeenkomst. De bijeenkomst is in De Verkenningston, Prins Hendriklaan 13-15, en duurt van 20.00 tot 21.30 uur. Kosten: collecte, richtprijs 7 euro. Aanmelden kan via [www.nchn.nl](http://www.nchn.nl) of [netwerkondersteunt@gmail.com](mailto:netwerkondersteunt@gmail.com).

#### Expositie

\* In de veertigdagentijd - de periode voor Pasen - wordt traditioneel een speciale expositie ingericht in de Hippolytuskerk aan het Kerkplein in Hippolytushoef. Een expositie die de achterliggende gedachte van die periode ondersteunt. Dit jaar exposeert Jack Kunst (1942)



Een schilderij van Jack Kunst. PRFOTO

met 'Kerken en Engelen'. De opening is morgen om 16.00 uur. Echtenote Premalata verzorgt de muzikale omlijsting met klankschalen. De expositie is te zien tot en met 17 april, tweede paasdag. In principe alle zaterdagmiddag van 13.30 tot 17.00 uur te zien, met uitzondering van zondag 26 maart.