

## inzake

door **Pricilla Molle**

# Gesprekken voeren in het bos

**C**orrie Reijngoud uit Geldrop begeleidt mensen in hun ontwikkeling op professioneel en persoonlijk vlak. Dit doet ze niet binnen achter een bureau, maar buiten in de vrije natuur. Ze maakt wandelingen met de mensen en probeert zo de gesprekken wat losser te maken.

*Hoe bent u er achtergekomen dat het beter werkt in de natuur?*

„Toen ik begon zat ik nog wel binnen, maar ik merkte dat het daar niet altijd even soepel liep. Daarom besloot ik om naar buiten te gaan met mijn cliënten. Ik hou sowieso al van wandelen en het werkt ontspannender dan een gesprek van achter een bureau.”

*U werkt volgens het A-concept. Hoe zit dat precies in elkaar?*

„Die 'A' staat voor aandacht, acceptatie en actie. Bij aandacht brengen we de gewenste en de huidige situatie aan de orde. We maken op allerlei vlakken inzichtelijk hoe men in de gewenste situatie wil zijn. Dan kijken we hoe het nu is en waarom het niet gelukt is dit te veranderen. Acceptatie gebeurt door ervaringsgerichte oefeningen. Hierdoor krijg je inzicht. De acceptatie van de huidige situatie zorgt ervoor dat men gemotiveerd raakt om te veranderen.



Corrie Reijngoud in gesprek met de verslaggeefster.

foto Jean Pierre Reijnen

Vervolgens worden er acties vastgesteld om thuis mee aan de slag te gaan.”

*U helpt ook jongeren vanaf zestien jaar. Doet u dat op dezelfde manier?*

„Ja eigenlijk wel. Het enige verschil is dat ik ze in hun eigen taal aanspreek. Maar net zoals volwassenen hebben zij ook hun eigen uitdagingen. Het kan zijn dat ze vastgelopen zijn in hun studie of door problemen met hun ouders. Of ze twijfelen over hun studiekeuze en hoe ze verder moeten, of zijn juist net afge-

studeerd. Dat zijn meestal starters die een goede baan hebben, een huis, een mooie auto en zitten vervolgens met de vraag: Is dit nou alles?”

*Hoe doet u dat in de winter?*

„Dan gaan we gewoon door. Weer of geen weer. De regenjas gaat aan, paraplu mee en we gaan naar buiten. In al die jaren heb ik maar één keer in de stromende regen gestaan.”

➔ [www.reijngoudcoaching.nl](http://www.reijngoudcoaching.nl)