

Marleen Evenepoel van het  
Agentschap Natuur en Bos,  
minister Joke Schauvliege  
en natuurcoach Luc  
Mastelinck: groen helpt bij  
moeilijke keuzes.

# Vlaanderen sponsort uw boswandeling tegen stress

**510 euro subsidie om vier uur op stap te gaan met natuurcoach**

Met loopbaancheques kan je voortaan een sessie boeken bij een 'natuurcoach', opgeleid door het Agentschap Natuur en Bos. In twee keer twee uur wandelen in het bos helpt die bij moeilijke keuzes op het werk of bij stress. Kostprijs: 550 euro, Vlaanderen betaalt daar 510 euro van. "En ja, het helpt. Beter dan praten in een duf kantoortje", zegt coach Luc Mastelinck.

"Vind hier eens iets in het bos dat een mooi beeld geeft van wie jij bent." Of: "Kijk eens naar dit kleine boompje en vertel wat je hierbij voelt." Op die manier wil de natuurcoach met wie je op pad gaat in het bos helpen weer een klaar zicht te krijgen. Of je wel gelukkig bent op het werk, of je die andere job nu moet aannemen of niet, wat je kan doen om de stress te verminderen. Het Agentschap Natuur en Bos leidt natuurcoaches op, erkend door de VDAB, om daarmee te helpen. Geen boswachters, maar carrierecoaches.

"Je kan nu al naar de VDAB voor dat advies", zegt Luc Mastelinck, een van de tien coaches die al opgeleid zijn. "Maar dan zit je tussen vier muren. Als je samen door de natuur wandelt, kom je veel sneller tot inzicht in waar je mee worstelt."

De Vlaamse overheid heeft veel over voor die wandelingen. Je

betaalt ze met een loopbaancheque: één cheque is goed voor vier uur coaching in de natuur. Zelf betaal je 40 euro. Vlaanderen past liefst 510 euro bij. "Dat is het waard. Het zijn geen wazige goeroes die de sessies geven", zegt Marleen Evenepoel van het Agentschap Natuur en Bos. "Het zijn opgeleide professionals. De resultaten zijn ook gewoon beter als je die begeleiding in de natuur doet, blijkt uit onderzoek."

## Een zetje geven

Vlaams minister van Milieu Joke Schauvliege (CD&V) wandelde gisteren mee. "Wie geregeld in de natuur vertoeft, blijft gezond en hoeft niet thuis te blijven van het werk door ziekte", zegt ze. "Dat bespaart de overheid jaarlijks miljoenen."

Maar kun je niet zelf gewoon een boswandeling maken om je gedachten te ordenen, zonder dat de overheid dat moet sponsoren? "Dat is de paradox", zegt Bert De Somviele van bosvereniging Bos+. "Uit Brits onderzoek is gebleken dat we ons nergens gelukkiger voelen dan in het bos of in een natuurlijke omgeving. Tegelijk blijkt dat we veel minder vaak die groene plekken opzoeken. Je moet als overheid dus mensen een zetje geven om ernaartoe te gaan. Dit systeem kan daar zeker bij helpen."