

WAT IS 'NORMAAL' ETEN? ● STAPPENPLAN INTUÏTIEF ETEN

Dossier
anti-dieet

gezondnu

Jeanneke
Scholtens over
mateloos zijn:
“Wijn was mijn
beloning”

Blijf met je lijf

● doen: loslaten & nieuwe dingen proberen ● 10 vragen
over onvruchtbaarheid bij mannen ● zo belangrijk is lachen
● geen gezeur aan tafel (en toch groenten eten)



APRIL 2022 | € 5,95
GEZONDNU.NL

Leven om te lopen Lopen om te leven

Wat als wandelen veel meer is dan een frisse neus halen of even een blokje om? Esther, Evelien en Marit vertellen over de plek die wandelen in hun leven inneemt. "Op een dag besloot ik om een rondje om Nederland te lopen en te kijken of ik onderweg bij onbekenden kon slapen." >



Esther



Evelien



Marit

Esther Groenewegen (52), samen met Michiel, moeder van Jade en Jaden, werkt als spreker, schrijver, trainer, expert hechtingsproblematiek en trauma, alshechtenietvanzelfgaat.nl

“Ik snap nu mijn vaders liefde voor wandelen”

Dat haar vader niets liever deed dan wandelen vond Esther Groenewegen maar moeilijk te begrijpen. Totdat hij overleed en ze in zijn geliefde hobby troost vond.

“Mijn vader en ik hadden altijd al een bijzondere band. Toen ik op mijn zeventiende modelwerk ging doen, verdiepte die band zich nog eens. Omdat ik geen rijbewijs had, was hij zo lief om mij overal naartoe te rijden. Dat was de mooiste tijd van mijn leven. Soms waren we om vier uur 's ochtends al onderweg naar een shoot. Het was zo bijzonder om samen op pad te zijn en uren te kletsen met Elvis op de achtergrond. Als hij mij bij de studio afzette, ging hij altijd wandelen met een krentenbol en thermoskan in zijn tas. Wandelen was alles voor hem. Hij zat bij een wandelvereniging, liep meer dan vijftientig keer de Nijmeegse Vierdaagse en was de trotse drager van de titel ‘Wereldwandelaar’. Die titel had hij verdiend door op verschillende continenten te lopen. Elke zondagochtend ging hij met zijn wandelclub op pad. Ik vond dat maar suf en dacht: dat je zin hebt om zo vroeg door weer en wind te lopen.”

Nacht van de Vluchteling

“In 2017 overleed mijn vader na een kort ziekbed. Er volgde een heel zware periode. In de familie ontstond ruzie, het ging slecht met mijn dochter en ik kreeg angstaanvallen en een depressie. Hele dagen bracht ik door op

de bank. Ik, die altijd overal een oplossing voor weet, wist niet meer wat ik moest doen. Na een tijdje kreeg ik de ingeving om te wandelen. In een natuurgebied in de buurt ben ik uren gaan lopen. Maar het echte keerpunt kwam toen een vriendin voorstelde om mee te doen met de Nacht van de Vluchteling. De veertig kilometer die we 's nachts liepen voelde als een stukje traumaverwerking. Ik huilde om hoe zwaar het was, maar ook om de verbinding die ik al wandelend met mijn vader voelde. Daarna had ik de smaak te pakken en ging wandelen voor alles en iedereen. Het was net alsof ik het wandelstokje van mijn vader had overgenomen.”

In de hemel

“Ik snap mijn vaders liefde voor wandelen nu helemaal. Het geeft rust en zorgt voor verbinding. Met mezelf als ik alleen loop, met anderen als ik samen op pad ben, met de natuur en met mijn vader. De afgelopen jaren heb ik de mooiste wandelingen gemaakt. Eén van mijn meest indrukwekkende tochten was de beklimming van de Kilimanjaro. Iemand die ik vaak kende vertelde erover en ik voelde heel sterk: dit moet ik in eer van mijn vader gaan doen. In zeven dagen ben ik samen met een groep naar de top geklauterd. Het was écht moeilijk, maar daarom gaf het ook zoveel voldoening. Wat ik nooit zal vergeten is dat ik 's ochtends vroeg wakker werd, mijn tentje openritste en van boven de wolken op de wereld keek. Voor mijn gevoel stond ik bijna in de hemel. ‘Pap, je ziet toch wel dat ik hier aan het knallen ben?’, ging door mij heen. Even voelde hij toen heel dichtbij.” ➤

‘Boven in de
bergen voelde
ik mij **even**
heel dicht bij
mijn vader’