

# Darten met eikels en tikkertje tussen de bomen

Buitenspelen voor volwassenen: de nieuwste hype van 2021

🕒 17 december 2020 | Leestijd 2 min



Volgens Twan Helmons -initiatiefnemer van [Naturefulness](#)- gaan zijn buitenspeelsessies vooral om plezier maken, lekker in je lijf komen te zitten en de natuur te ervaren. Twan: "Door het spelen, vervagen grenzen. Het magische van spelen is dat de dingen als vanzelf gaan. Er ontstaat ruimte voor creativiteit en voor onverwachte dingen. Het is vrij en ongedwongen."



## **Weerbaarheidstrainingen in de natuur**

Twan werkte lange tijd in de IT, maar voelde zich niet gelukkig in zijn baan. Hij greep terug op zijn opleiding tot sociaal pedagogisch hulpverlener en besloot daar bovenop een opleiding tot kindercoach te gaan doen. Twan: "Tijdens die opleiding vond ik het kind in mezelf terug. Ik leerde weer om vrij te denken en te doen. Toen ik vervolgens weerbaarheidstrainingen in de natuur ging geven, voelde ik *'Yes, dit is het!'*

## **Darten met eikels**

"De insteek van mijn programma is spelenderwijs in beweging zijn, zonder daar de focus op te leggen. Er is geen prestatiedruk en iedereen kan meedoen in zijn of haar eigen tempo.

We starten altijd met een stukje wandelen. Even 'landen' en tot jezelf komen. Daarna gaan we spelen. Ik gebruik hierbij altijd elementen uit de natuur: gooien met takken, een dennenappel hooghouden met je voet. Of ik teken een grote cirkel in het zand en laat de deelnemers met eikels darten.

Na zo'n sessie sluiten we af met bosbaden, waarin je al je aandacht op je zintuigen richt. Wat hoor je, wat ruik je? Pak eens een blaadje vast; hoe voelt dat aan?"



## **Buitenspelen**

Twan is nu twee jaar bezig met zijn sessies in de natuur en geeft aan dat geen dag hetzelfde is. "Elke les is anders, ik bekijk wat er op zo'n moment gebeurt. Hoe is de dynamiek in de groep, waar is er behoefte aan? Maar sowieso wordt er altijd veel gelachen. Blijf maar eens serieus wanneer je een groep volwassenen ziet staan die allemaal een grote tak proberen te laten balanceren op hun hoofd. Lachen is misschien wel het aller gezondste wat we kunnen doen, toch?"