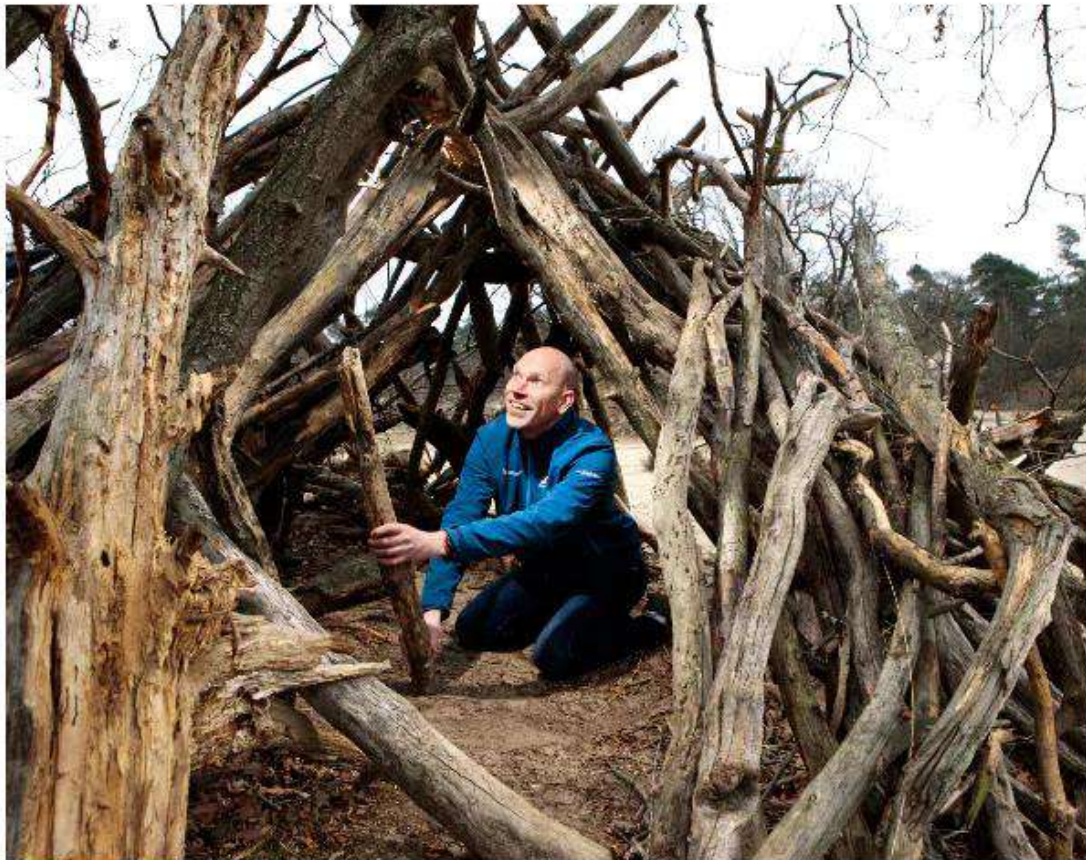


September 2021 uit Artikel: Nooit te oud om te spelen

‘TIKKERTJE LAAT ME VOELEN DAT IK LEEF’



Twan Helmons (43, werkt in de zorg) speelt graag buiten. ‘Een wandeling maken is lekker, maar tikkertje doen of balanceren op een boomstam laat me voelen dat ik leef. Als volwassenen zitten we soms vast in een harnas van al of niet zelf opgelegde remmingen. Zonde, want het is zo

lekker om je te laten gaan. Ik voel me helemaal vrij als ik de natuur in trek. Hoe langer ik speel, hoe levenslustiger ik me voel.

Ik heb het buitenspelen herontdekt na mijn bore-out van een paar jaar geleden. Mijn baan in de IT verruilde ik voor de gehandicaptenzorg, en in mijn vrije tijd speelde ik steeds vaker buiten. Het is de ideale combinatie van geestelijke en lichamelijke ontspanning. Het voelde zo goed, dat ik als hobby sessies ben gaan organiseren om al spelend “in het nu” te komen. Iedereen die weleens mindfulness heeft gedaan, weet dat je begint om met een onbevangen en kinderlijke nieuwsgierigheid naar een rozijn te kijken. Ik doe aan “naturefulness”, waarbij ik aandachtige observaties combineer met ouderwets buitenspelen. Met mijn deelnemers ga ik door de knieën om een mooie paddenstoel te bewonderen en we luisteren aandachtig naar het gefluit van vogels. Daarnaast trappen we lol met z’n allen: slootjespringen, boompje verwisselen, Schipper mag ik overvaren, verstopperje: alles mag en alles kan. Zoals ik vroeger al spelend vriendjes maakte op het schoolplein voel ik nu een connectie ontstaan met nieuwe mensen in mijn groep.

De allergrootste kracht van het spel is dat ik bij mijn kern kom en niet nadenk over hoe ik me als volwassen mens zou moeten gedragen tijdens het sporten. Alle dagelijkse beslommeringen – werk, administratie en zorgen – laat ik achter me; het gaat alleen om spelen en dat schept ruimte in mijn hoofd. Nieuwe deelnemers moeten vaak wel een drempel over, die vinden het moeilijk om uit volle borst Schipper mag ik overvaren te zingen.

Iedereen heeft zich een volwassen rol aangemeten en het is de kunst die even te laten varen. Het duurt eigenlijk nooit lang voordat de schaamte wegebt. En zien spelen doet spelen. Laatst stonden er twee vijftigers van een afstandje te kijken. Na vijf minuten vroegen ze: “Mogen we meedoen?” ’