

## Werk maken van goede voornemens in Biesbosch



**Socioloog Wouter de Jong (links) en runningtherapeut Jaap van Gelderen geloven in de heilende werking van hardlopen. Zij willen anderen overtuigen in de Biesbosch. 'Meer bewegen leidt tot gedragsverandering, een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en ontstressing.'**  
*FOTO VICTOR VAN BREUKELEN*

### **DORDRECHT**

**Bewegen is goed voor de mens, zeker in de natuur. Daarom helpen twee deskundigen bij het uitvoeren van goede voornemens met zes hardlooptrainingen.**

*RENÉE WOUWENAAR*

Dat bewegen goed is voor de gezondheid is alom bekend. Dat de natuur een positieve invloed heeft op iemands gezondheid is ook iets dat door de meeste mensen als waarheid wordt aangenomen. Runningtherapeut Jaap van Gelderen is een profeet als het gaat om het uitdragen van de eerste stelling.

Socioloog Wouter de Jong is gespecialiseerd in de invloed van natuur op de gezondheid. Beiden staken de koppen bij elkaar en zo ontstond een nieuw initiatief: Green Running in de Biesbosch. Een gevarieerd hardloop-programma van zes bijeenkomsten met professionele begeleiding om daadwerkelijk iets te gaan doen aan goede voornemens voor 2014.

### **Bevlogen**

Hardlopen is de grote passie van Jaap van Gelderen. Hij beoefent

die niet alleen dagelijks, hij geeft ook trainingen en kan er bevlogen over vertellen. Hardlopen is een medicijn, is zijn stellige overtuiging. „Ik was zelf ooit astmapatiënt en slikte dagelijks een behoorlijke partij pillen, maar nadat ik ben gaan hardlopen heb ik nooit meer een longarts gezien of pillen geslikt.”

Volgens Van Gelderen zijn veel welvaartsklachten te voorkomen door vaker de sportschoenen aan te trekken. „Meer bewegen leidt tot gedragsverandering, een positiever zelfbeeld, meer zelfvertrouwen en ontstressing,” om volgens de therapeut maar enkele positieve effecten te noemen.

„De natuur ontstrest ook,” vult mede-initiatiefnemer De Jong aan. Hij heeft ruime werkervaring op het terrein van gezondheidsbevordering en gedragsverandering en richt zich nu vooral op de invloed die de natuur hierbij heeft. Vorig jaar richtte hij het bedrijf Biesbosch Vitaal op, dat mensen in de gelegenheid stelt in de Biesbosch aan zichzelf te werken. De Jong: „In mijn werk in de geestelijke gezondheidszorg merkte ik dat mensen vaak in een depressief makende omgeving worden behandeld. Bewezen is dat een verblijf in de natuur vitaliseert, een gezondere levensstijl stimuleert. Hardlopen en de natuur vullen elkaar dus uitstekend aan. En we hebben hier met de Biesbosch natuurlijk een prachtig stuk natuur, dat zich uitstekend leent om gevarieerde trainingen te organiseren.”

Op zaterdag 4 januari willen Van Gelderen en De Jong van start gaan met de eerste groep. Behalve deze twee initiatiefnemers is ook huisarts Rob Coster bij het project betrokken; hij zorgt voor de medische begeleiding.

Gestreefd wordt naar een groep van maximaal twaalf deelnemers.

De Jong: „Omdat we met groepen werken heeft Green Running ook een sociaal aspect. De deelnemers motiveren elkaar en het is een stok achter de deur om het vol te houden. En na afloop samen een kopje drinken, want het moet ook vooral leuk zijn om hieraan mee te doen, dat stimuleert ook om zelf verder te gaan na die zes keer. Om de drempel zo laag mogelijk te maken hebben we de deelnamekosten laag gehouden, 85 euro voor zes trainingen.”

Aanmelden is mogelijk op [www.greenrunning.nl](http://www.greenrunning.nl)