

3

DE WIND IN JE HAAR, DE ZON IN JE GEZICHT

Buiten glimlach ik en heb ik verder niets nodig

Uit onderzoek blijkt dat stress en spanning afnemen en je immuunsysteem verbetert door buiten te zijn. Jogé, Ruth en Marianne weten er alles van.

TEKST: YVONNE BROEK. FOTOGRAFIE: PRIVÉBEZIT (JOGÉ), ANP (MARIANNE), CORINE ZIJERVELD (RUTH)

Marianne Duinkerken

AL MEER DAN TWINTIG JAAR TREKT MARIANNE DUINKERKEN (64) ALS HERDER ELKE DAG MET HAAR KUDDE OVER HET BALLOËRVELD. "MET MIJN 430 SCHAPEN WERK IK AAN HET BEHOUD VAN DIT INDRIJKENDE NATUURGEBIED."



Het werkgebied van Marianne is het Balloërveld, een 367 hectare metend heideveld in Drenthe.



'Buiten is er elke dag wat te beleven'

Marianne: "Ik woon bij de schaapskooi. Zodra ik om zeven uur wakker word, haal ik buiten de krant uit de brievenbus, snuif de frisse ochtendlucht op en kijk rustig in het rond. Na een kop koffie pak ik mijn tas in en ga voor de rest van de dag met de kudde op pad. Het Balloërveld is oeroud, het stamt uit de voorlaatste ijstijd. Dit nationale landschap is een heidegebied en dat moet zo blijven. De schapen grazen het gras tussen de heide weg en eten van de struiken zodat er weer licht en lucht bij de planten kan komen. Het gebied is bijna vierhonderd hectare, ik bepaal de richting en geef sturing aan de kudde. In weer en wind zijn we daar, elke dag in elk seizoen. Hoe extremer het weer, hoe minder bezoekers we tegenkomen en hoe rustiger het landschap is. Op hevig winterweer kan ik me prima kleden. Als ik na een stormachtige dag thuiskom, dan is de voldoening van buiten werken het grootst. Het is me ondanks de barre omstandigheden toch maar weer gelukt, denk ik dan. Ik hou van alle seizoenen, maar na koude maanden de eerste voorjaarszon voelen, blijft een heerlijk moment."

Nieuwsgierigheid

"Ik ben op mijn gelukkigst als ik onbekommerd buiten kan zijn. Als kind trok ik er altijd al op uit, ik spijbelde van school om op pad te kunnen. Na het overlijden van mijn eerste en tweede echtgenoot werd ik kostwinner. Drie van mijn vijf kinderen woonden nog toen nog thuis. Bij toeval ontmoette ik Albert, ook een schaapsherder. Ik fietste over de heide en hij sprak me aan omdat hij een ram kwijt was. Die ram heb ik niet gevonden, wel mijn roeping. Want we hielden contact en zijn gaan samenwerken. Met deze baan kan ik mijn verlangen naar de natuur perfect combineren met geld verdienen. Buiten is er elke dag wat te beleven,

dat prikkelt voortdurend mijn nieuwsgierigheid. De natuur geeft me veel. Ik hoef er niet om te vragen, ik hoef me er alleen maar op te richten om alles op te nemen. Zoals de kleurschakeringen in het veld en beweeglijkheid van de wolken bij ruig weer. Terwijl de schapen grazen, pak ik er graag een boek of borduurwerk bij. Ik kan ook uren rondkuieren en kijken. Laatst zag ik dat de beek buiten z'n oevers was getreden. Ganzen streken massaal in de beekdalen neer en reeën dartelden het veld op. Zo'n tafereel aanschouwen maakt me stil en mijn eerbied voor wat geschapen is, neemt toe."

Verrassende regenboog

"Als schaapsherder komen verschillende elementen uit mijn leven samen: ik ben religieus opgevoed, heb aan de kunstacademie en aan de Universiteit van Leiden wereldgodsdiensten gestudeerd en ik heb een eigen bedrijf gehad. Op en rondom het Balloërveld voel ik het wezenlijke van het leven. Ik heb bewondering voor de grootsheid van de natuur, het maakt me nederig en kinderlijk gelukkig tegelijk. Dat leidt bij mij tot intense tevredenheid. Een plensbui, een zonnestraal, verrassende regenboog, sneeuw die valt en de stilte die daarbij hoort, dat krijg je allemaal niet zo sterk mee als je binnen bent. Wat ik op het veld beleef, neem ik niet passief in me op, ik probeer er steeds weer iets mee te maken. Dat doe ik als schrijver, kunstenaar en fotograaf. 's Avonds als ik thuis ben, zit ik met een glaasje wijn bij de houtkachel en werk aan mijn boeken. Ik heb een fotoboek over de dieren in dit gebied gemaakt en werk aan een roman over het leven als schaapsherder. Buiten neem ik waar. Ik glimlach en heb verder niets nodig."



Jogé de With

SAMEN MET HAAR MAN PAST JOGÉ DE WITH (66) IN HET VOOR- EN NAJAAR OP EEN HUIS DAT MIDDEN IN DE FRANSE NATUUR STAAT. ZE LEVEN DAN ALS ADAM EN EVA. "WE VOELEN ONS ER ZÓ VRIJ DAT WE ER GEEN KLEDING DRAGEN."

Jogé: "De eerste keer dat we bij het huis aankwamen, vroegen we ons af of we wel goed reden. De laatste kilometers rijd je over een zandpad vol hobbels en stenen. Maar ineens doemde daar een schitterend verbouwde schuur op. Het is een knus huis van een Nederlandse familie, midden in een vallei. Al tien jaar lang gaan mijn man en ik er samen naartoe, in het voor- en najaar. Dan maken we het klaar voor het volgende seizoen: schoonmaken, schuren en schilderen. En bovenal genieten we er van de rust. Ik ervaar daar een ultiem vrijheidsgevoel en kan alles wat in mijn dagelijks leven plaatsvindt loslaten, zonder dat ik wat om mijn lijf heb. Letterlijk. Het was mijn man die ooit zei: 'Het is hier zo heet, uit met die handel', en spoorde me aan me ook uit te kleden. Het is heerlijk om daar samen bloot te zijn. Het is niet specifiek een plek voor naturisme, maar naakt voel ik me nog meer verbonden met de natuur om me heen. Alsof ik er meer onderdeel van ben omdat er geen laagje kleding meer tussen zit."

Elk voor- én najaar geniet Jogé met volle teugen van het Franse platteland.



'Naakt voel ik me nóg meer verbonden met de natuur'

Bloeiende seringen

"Het huis wordt omringd door de natuur, met uitzicht op glooiende groene heuvels en wat grilliger gebergte in de verte. In de lente ruikt het heerlijk naar bloeiende seringen. Auto's hoor je niet rijden, in droge maanden vliegt er soms een vliegtuigje over om de omgeving te checken op vuur. Verder is het stil of fluiten de vogels. Op blote voeten door het gras lopen voelt anders dan op schoenen. Al moeten we wel uitkijken voor losse stenen, slangen en insecten. Heel zelden komt er een wandelaar langs. Maar dan horen we altijd op tijd het grind knarsen, zodat we snel even een handdoek kunnen omslaan. Soms komen onze kinderen en kleinkinderen een paar dagen langs, ook dan zijn we niet naakt. We zijn daar verder de enigen en dat betekent dat we elkaar niet meer kunnen ontlopen. Mijn man is altijd actief. Als hij in zijn blootje op een ladder staat te schuren en te verven, bekijk ik hem met andere ogen dan thuis, waar de waan van de dag de overhand heeft. Ik zie dan weer de man zoals hij was toen ik hem vijftien jaar geleden ontmoette. De rust die de natuur uitstraalt, vind ik ook bij mezelf. Daardoor kan ik meer voelen, zien en ervaren en dat brengt ons dichterbij elkaar. Aan het eind van de dag zitten we graag samen met een wijntje op de veranda om de zon achter een heuvel te zien ondergaan.

We mijmeren over het leven of genieten juist van stil zijn en luisteren naar de geluiden van de natuur. In de herfst is dit mijn favoriete moment, omdat de kleuren van de bomen en struiken met de dag veranderen. De temperatuur is dan nog aangenaam genoeg om naakt te zijn. Zo voelen we ons één met de natuur. We doen het zolang het kan. Op een frisse of regenachtige dag trekken we onze kleding weer aan. Alle herfsttinten rood en geel verwonderen me en laten me zien dat niets voor altijd is. En tegelijkertijd geeft de natuur een belofte af. Want als die gekleurde blaadjes zijn gevallen, groeien er altijd vanzelf weer nieuwe. In de natuur word ik tot niets gedwongen en wordt er niets van me gevraagd. Het is goed zoals het is, dat is wat ik dan voel."

Rust en energie

"Daar vertrekken gaat altijd gepaard met gemengde gevoelens. Eigenlijk wil ik niet weg en aan de andere kant ben ik zó ontspannen en opgeladen dat ik alles weer aankan. Ik werk nog als lifecoach, daarin zoek ik overigens ook graag de natuur op. Als ik thuis spanning voel en minder goed functioneer, sluit ik mijn ogen en ga ik in gedachte terug naar die veranda in Frankrijk. Alleen al denken aan de heuvel waar de zon achter verdwijnt, maakt me rustig en geeft weer energie."

Ruth Nederveen

OM TOT RUST TE KOMEN GAAT RUTH NEDERVEEN (65) HAAR LEVEN LANG AL NAAR HET STRAND. ZES JAAR GELEDEN KREEG ZE OOG VOOR DINGEN DIE ZE VOORHEEN NOOIT ZAG EN BEGON ZE MET STRANDJUTTEN. "HET STRAND IS ALTIJD MIJN VEILIGE HAVEN GEBLEVEN."



Bij vreugde én bij verdriet, voor Ruth is het strand de plek waar ze naartoe getrokken wordt.



'Aan de Noordzee kom ik thuis'

Ruth: "Ik heb de hele wereld over gereisd en kom altijd weer thuis bij de Noordzee. Mijn ouderlijk huis stond een paar straten van het strand vandaan. Vroeger liepen we met een volle bolderkar naar de kust. Als ik in mijn kinderkamer in Noordwijk in bed lag en het stormde, dan hoorde ik de wind rond het huis gieren en de dakpannen rammelen. Storm aan het strand is anders dan in de stad."

Blote voeten

"Als kind stond ik er niet zo bij stil, maar of ik nou blij was of verdrietig omdat het uit was met een vriendje, ik ging naar het strand. Het strand is altijd mijn veilige haven gebleven, een plek waar ik naartoe getrokken word bij vreugde en verdriet. De zee vraagt niets van mij. De oneindigheid van die plek, waar het land overgaat in zee en de zee overgaat in de lucht, is waarom ik me daar zo fijn voel. Met welk gemoed ik er ook naartoe ga, met mijn gezicht in de wind vallen mijn gedachten stil. Ik geloof in de helende werking van de natuur: als ik verdrietig richting het strand vertrek, keer ik met een fijner gevoel weer huiswaarts.

Jaren geleden, toen ik een drukke baan had naast ons gezinsleven, werd ik nog vaker naar het strand getrokken. Op dat moment had ik niet door dat ik gewoon aan mijn taks zat. Door aan zee te staan, het liefst op mijn blote voeten in het zand, daalde er rust over me heen en kwam de natuur meer dan ooit bij me binnen. Ik raakte gefascineerd door de kleinste details. Door de ribbels die in het natte zand ontstaan als de zee zich terugtrekt en het eb wordt. En door het helmgras

dat diep buigt door de wind en dan tekeningetjes maakt in het losse zand. Ik kon minutenlang staren naar zo'n sprietje gras dat maar rondjes bleef draaien. Ik kreeg oog voor dingen die ik voorheen nooit zag. Niet alleen voor de schoonheid van de natuur, ook voor alles wat op het strand belandt. Van stukken wrakhout en een tussenwervelschijf van een bruinvis tot plastic schepjes en bergen afval."

Strandjutten

"Ik begon met strandjutten door één stukje plastic op te rapen en mee naar huis te nemen. Maar al snel lag er thuis een kamer vol hout, touwen, glas en plastic. Ik sorteer alles op kleur en maak er compilaties van. De foto's daarvan post ik op mijn persoonlijke Instagrampagina en heb ik gebundeld in het boekje *The Beast*. Die titel heb ik gekozen vanwege de mooiste vondsten en het vervuilende plastic, the beauty and the beast dus. De opbrengst ervan gaat naar The Great Bubble Barrier, een organisatie die strijdt tegen de verspreiding van plastic in de oceanen. Ik vind de mooiste dingen op het strand, maar ook veel zoiets die wordt vergeten of uit gemak naast een volle prullenbak wordt gezet, terwijl er een paar meter verderop een lege staat. De meeuwen of de wind verspreiden het afval vervolgens. Ik zie er niet uit als ik aan het jutten ben, mensen zien mij in mijn oude plunje mijn tassen vullen. Soms word ik aangesproken en dan leg ik uit wat ik doe en waarom. Ik hoop dat mensen die dag ook een stukje plastic oprapen, weggooien of meenemen. Want dan ben je onderdeel van de oplossing en niet van het probleem."